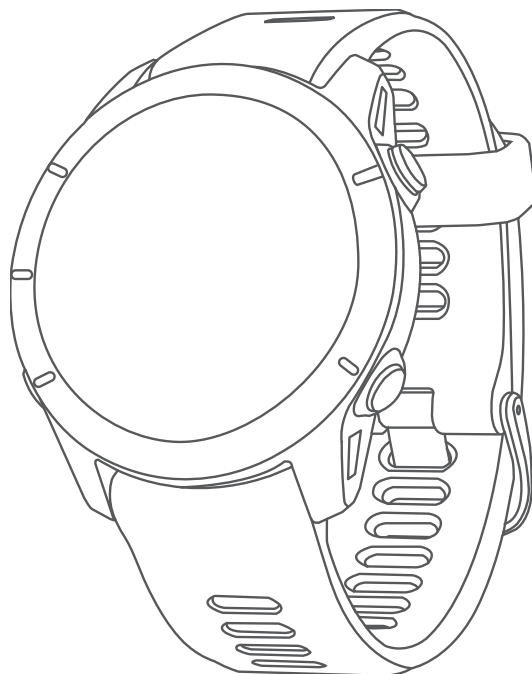


GARMIN®



FORERUNNER® 255-SERIEN

Användarhandbok

© 2022 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 om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

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

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

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

M/N: A04308, AA4308, AB4308, AC4308

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Ställa in klockan.....	1
Översikt.....	2
GPS-status och statusikoner.....	3
Använda klockan.....	3

Aktiviteter och appar..... 4

Starta en aktivitet.....	4
Tips för att spela in aktiviteter.....	4
Stoppa en aktivitet.....	5
Utvärdera en aktivitet.....	5
Utomhusaktiviteter.....	5
Ut och springa.....	6
Springa på bana.....	7
Tips för registrering av banlöpning.....	7
Registrera en ultralöpningsaktivitet.....	7
Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning.....	7
Triathlonträning.....	8
Skapa en multisportaktivitet.....	8
Elcykelträning.....	8
Visa dina skidåk.....	8
Registrera en boulderingaktivitet.....	9
Simning.....	9
Simma i öppet vatten.....	9
Ta en simtur i bassäng.....	10
Ange bassänglängden.....	10
Tips för simningsaktiviteter.....	10
Simterminologi.....	10
Simtagstyper.....	11
Automatisk vila och manuell vila.....	11
Träna med träningsloggen.....	11
Inomhusaktiviteter.....	11
Ut och springa en virtuell löptur.....	12
Kalibrera löpbandsdistansen.....	12
Health Snapshot™.....	12
Registrera en styrketränningsaktivitet.....	13
Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter.....	13
Registrera en HIIT-aktivitet.....	14
Timer för högintensiv intervallträning.....	14

Registrera en meditationsaktivitet...	14
Registrera en andningsaktivitet.....	15
Använda en indoor trainer.....	15
Registrera en inomhusklättringsaktivitet.....	16
Anpassa aktiviteter och appar.....	16
Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet.....	16
Ändra en aktivitets placering i listan med appar.....	16
Skapa en anpassad aktivitet.....	17

Utseende..... 17

Inställningar för urtavlan.....	17
Anpassa urtavlan.....	17
Widgetar.....	18
Visa widgetslingan.....	21
Anpassa widgetslingan.....	21
Skapa mappar med förenklade widgetar.....	21
Body Battery.....	22
Visa den förenklade widgeten Body Battery.....	22
Tips för bättre Body Battery data.....	22
Visa den förenklade pulswidgeten...	23
Visa den förenklade väderwidgeten.....	23
Uppdatera väderplats.....	23
Kvinnors hälsa.....	23
Menscykelspårning.....	23
Graviditetsspårning.....	24
Använda den förenklade stressnivåwidgeten.....	24
Använda Jetlagrådgivning.....	24
Planera en resa i Garmin Connect appen.....	24
Prestationsmätningar.....	25
Om VO2-maxberäkningar.....	25
Visa dina förutsagda tävlingstider.....	27
HRV-test.....	27
Prestationsförhållande.....	28
Mjölksyratröskel.....	28
Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar.....	29
Stänga av prestationsaviseringar.....	29

Träningsstatus.....	29
Träningsstatusnivåer.....	30
Intensiv belastning.....	30
Återhämtningstid.....	32
Pausa och återuppta din träningsstatus.....	33
Kontroll.....	34
Visa meny för kontroller.....	37
Anpassa menyn för kontroller.....	37
Använda ficklampsskärmen.....	37
Garmin Pay.....	37
Konfigurera din Garmin Pay plånbok.....	37
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	38
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	38
Ändra din Garmin Pay kod.....	39
Morgonrapport.....	39
Anpassa din morgonrapport.....	39

Träning.....39

Träning inför tävling.....	39
Tävlingskalender och primär tävling.....	40
Enhetlig träningsstatus.....	40
Inställningar för hälsa och välbefinnande.....	41
Automatiskt mål.....	41
Använda inaktivitetsvarning.....	41
Aktivera rörelseavisering.....	41
Sömnspårning.....	42
Använda automatisk sönmätning.....	42
Anpassa sömnläge.....	42
Använda stör ej-läge.....	42
Intensiva minuter.....	42
Få intensiva minuter.....	43
Move IQ.....	43
Träningspass.....	43
Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	43
Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect.....	43
Skicka ett eget träningspass till klockan.....	44
Påbörja ett träningspass.....	44

Följa ett dagligt föreslaget träningspass.....	44
Aktivera och avaktivera dagliga passförslag.....	45
Följa upp ett simpass i bassäng.....	45
Registrera test av kritisk simhastighet.....	45
Redigera resultatet av din kritiska simhastighet.....	45
Poäng för träningspassets genomförande.....	46
Om träningskalendern.....	46
Använda Garmin Connect träningsprogram.....	46
Anpassade träningsprogram.....	46
Intervallpass.....	47
Anpassa ett intervallpass.....	47
Starta ett intervallpass.....	48
Stoppa ett intervallpass.....	48
PacePro träning.....	48
Hämta en PacePro plan från Garmin Connect.....	48
PacePro träning.....	48
PacePro träning.....	49
Använda Virtual Partner®.....	49
Ställa in ett träningsmål.....	50
Avbryta ett träningsmål.....	50
Tävla i en föregående aktivitet.....	50
Använda metronomen.....	51
Aktivera självutvärdering.....	51
Läge för utökad display.....	51

Historik..... 51

Använda historik.....	52
Multisportshistorik.....	52
Personliga rekord.....	52
Visa dina personliga rekord.....	52
Återställa ett personligt rekord.....	53
Ta bort personliga rekord.....	53
Visa datatotaler.....	53
Visa din tid i varje pulszon.....	53
Ta bort historik.....	53
Datahantering.....	53
Ta bort filer.....	54

Pulsfunktioner..... 54

Pulsmätning vid handleden.....	54
--------------------------------	----

Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	54	Balans för markkontaktid – data.....	66
Tips för oregelbundna pulldata.....	55	Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd.....	67
Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	55	Tips om det saknas löpdynamikdata.....	67
Pulsmätning vid simning.....	55	Pulldata vid simning.....	67
Ställa in en varning för onormal puls...	55	Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval).....	68
Sända pulldata.....	56	Träna med kraftmätare.....	68
Pulsoximeter.....	56	Situationsberedskap.....	68
Läsa av pulsoximetervärden.....	57	Använda Varia kamerakontrollerna.....	68
Aktivera pulsoximetrimätning under sömn.....	57	tempe.....	68
Sätta på hela dagen-läge.....	57	VIRB fjärrkontroll.....	68
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	57	Styra en VIRB actionkamera.....	69
Navigering.....	58	Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet.....	69
Banor.....	58	Användarprofil.....	69
Följa en bana i din enhet.....	58	Ställa in din användarprofil.....	70
Skapa en bana på Garmin Connect..	58	Inställningar för kön.....	70
Skicka en bana till enheten.....	58	Visa din konditionsålder.....	70
Visa baninformation.....	59	Om pulszoner.....	70
Spara din plats.....	59	Träningsmål.....	70
Visa och redigera sparade platser...	59	Ställa in dina pulszoner.....	71
Navigera till en destination.....	59	Låta klockan ange dina pulszoner...	71
Navigera till startpunkten under en aktivitet.....	60	Beräkning av pulszon.....	72
Avbryta navigering.....	60	Ange dina kraftzoner.....	72
Karta.....	60	Upptäcka prestandamätningar automatiskt.....	72
Lägga till en karta i en aktivitet.....	60	Musik.....	72
Panorera och zooma på kartan.....	61	Hämta personliga ljudfiler.....	73
Kartinställningar.....	61	Ansluta till en tredjepartsleverantör.....	73
Kompass.....	61	Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör.....	73
Höjdmätare och barometer.....	61	Ansluta från en tredjepartsleverantör.....	73
Sensorer och tillbehör.....	61	Ansluta Bluetooth hörlurar.....	74
Trådlösa sensorer.....	62	Lyssna på musik.....	74
Para ihop dina trådlösa sensorer.....	63	Musikuppspelningskontroller.....	75
Löptempo och distans från pulstillbehör.....	63	Styra musikuppspelning på en ansluten telefon.....	75
Tips för registrering av löptempo och -distans.....	63	Ändra ljudläge.....	76
Löpkraft.....	64	Anslutningar.....	76
Löpkraftsinställningar.....	64	Funktioner för telefonanslutning.....	76
Löpdynamik.....	64		
Träna med löpdynamik.....	65		
Färgmätare och löpdynamikdata....	66		

Para ihop telefonen.....	76	Sätta på händelsedelning i realtid....	87
Aktivera aviseringar för Bluetooth....	76	Klockor.....	87
Visa aviseringar.....	77	Ställa in larm.....	87
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	77	Redigera ett larm.....	87
Svara på ett sms.....	77	Använda stoppuret.....	88
Hantera aviseringar.....	77	Starta nedräkningstimern.....	88
Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....	77	Ta bort en timer.....	89
Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen.....	78	Synkronisera klockan med GPS.....	89
Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon.....	78	Ställa in tid manuellt.....	89
Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet.....	78	Lägga till andra tidszoner.....	89
Spela upp ljuduppmärksamhet under en aktivitet.....	78	Redigera en alternativ tidszon.....	89
Wi-Fi anslutningsfunktioner.....	79	Anpassa klockan.....	90
Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	79	Inställningar för aktiviteter och appar.....	90
Telefon- och datorappar.....	79	Anpassa datasidorna.....	91
Garmin Connect.....	80	Lägga till en karta i en aktivitet.....	92
Använda Garmin Connect appen.....	80	Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen.....	92
Använda Garmin Connect på din dator.....	81	Aktivitetsvarningar.....	93
Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....	81	Ställa in varning.....	94
Garmin Connect+ abonnemang... ..	81	Aktivera automatisk klättring.....	94
Connect IQ funktioner.....	81	Satellitinställningar.....	95
Hämta Connect IQ funktioner.....	82	Givarinställningar.....	95
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	82	Kompassinställningar.....	95
Appen Garmin Messenger.....	82	Manuell kalibrering av kompassen.....	95
Använda Messenger-funktionen..	83	Ställa in den nordliga referensen..	96
Garmin Share.....	83	Höjdmätarinställningar.....	96
Dela data med Garmin Share.....	84	Kalibrera den barometrisk höjdmätaren.....	96
Ta emot data med Garmin Share.....	84	Barometerinställningar.....	96
Inställningar för Garmin Share.....	84	Kalibrera barometern.....	97
		Ställa in en stormvarning.....	97
		Kartinställningar.....	97
		Navigeringsinställningar.....	97
		Anpassa navigeringsdatasidor.....	97
		Ange en riktningsmarkör.....	98
		Ställa in navigeringsmeddelanden..	98
		Inställningar för strömhantering.....	98
		Systeminställningar.....	99
		Tidsinställningar.....	99
		Ställa in tidsvarningar.....	100
		Ändra skärminställningarna.....	100
		Ändra måttenheterna.....	100

Säkerhets- och spårningsfunktioner..... 85

Lägga till nödsituationskontakter.....	85
Lägga till kontakter.....	85
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	86
Begära hjälp.....	86
Händelsedelning i realtid.....	86

Ställa in din lösenordskod för klockan.....	100
Byta klockans lösenordskod.....	101
Säkerhetskopiera och återställa inställningar.....	101
Återställa inställningar och data från Garmin Connect.....	101

Enhetsinformation..... 101

Visa enhetsinformation.....	101
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	101
Ladda klockan.....	102
Tips för hur du laddar klockan.....	102
Bära klockan.....	103
Skötsel av enheten.....	103
Rengöra klockan.....	103
Byta banden.....	104
Specifikationer.....	104
Information om batteritid.....	105

Felsökning..... 105

Produktuppdateringar.....	105
Konfigurera Garmin Express.....	105
Mer information.....	105
Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?.....	105
Aktivitetsspårning.....	106
Min dagliga stegräkning visas inte	106
Stegräkningen verkar inte stämma	106
Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	106
Antal trappor verkar inte vara korrekt.....	106
Mina intensiva minuter blinkar.....	106
Söka satellitsignaler.....	106
Förbättra GPS-satellitmottagningen.....	107
Starta om klockan.....	107
Återställa alla standardinställningar..	107
Maximera batteritiden.....	108
Enheten är på fel språk.....	108
Avsluta demoläge.....	108
Är min telefon kompatibel med min klocka?.....	108
Telefonen ansluter inte till klockan....	109
Pulsen på klockan är inte korrekt.....	109

Aktivitetstemperaturen är inte korrekt	109
Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?.....	109
Hörlurarna ansluter inte till klockan...	109
Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån.....	110

Bilagor..... 110

Datafält.....	110
Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	121
FTP-klassning.....	121
Hjulstorlek och omkrets.....	122

Introduktion

VARNING

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

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

Ställa in klockan

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

- Håll **LIGHT** intryckt för att slå på klockan ([Översikt, sidan 2](#)).
- Följ instruktionerna på skärmen när du vill slutföra den första konfigurationen.
Under den första konfigurationen kan du para ihop din smartphone med klockan för att få aviseringar, synkronisera aktiviteter med mera ([Para ihop telefonen, sidan 76](#)). Om du uppgraderar från en kompatibel klocka kan du migrera dina klockinställningar, sparade banor med mera när du parar ihop din nya klocka Forerunner med telefonen.
- Ladda klockan ([Ladda klockan, sidan 102](#)).
- Kontrollera om det finns programvaruuppdateringar ([Systeminställningar, sidan 99](#)).
För bästa upplevelse bör du hålla programvaran på din klocka uppdaterad. Med programvaruuppdateringar får du ändringar och förbättringar vad gäller integritet, säkerhet och funktioner.
- Ställa in Wi-Fi® nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 79](#)).
- Ställa in säkerhetsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 85](#)).
- Ställa in musik ([Musik, sidan 72](#)).
- Ställa in Garmin Pay™ plånboken ([Konfigurera din Garmin Pay plånbok, sidan 37](#)).
- Gå ut och spring ([Ut och springa, sidan 6](#)).

Översikt



① LIGHT

- Tryck för att sätta på klockan.
- Tryck snabbt för att sätta på/stänga av belysningen.
- Håll intryckt för att visa menyn för kontroller för snabbåtkomst till funktioner som används ofta.

② UP

- Tryck här för att bläddra genom förenklade widgetar, datasidor, alternativ och inställningar.
- Håll nedtryckt för att visa menyn.
- Håll nedtryckt för att manuellt ändra sport under en aktivitet.

③ DOWN

- Tryck här för att bläddra genom förenklade widgetar, datasidor, alternativ och inställningar.
- Håll ned för att öppna musikkontrollerna ([Musik, sidan 72](#)).

④ BACK

- Tryck här för att återgå till föregående sida.
- Tryck här för att registrera ett varv, vila eller övergång under en aktivitet.
- Du kan välja ↺ för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter ([Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 105](#)).

⑤ START · STOP

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

GPS-status och statusikoner

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

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

Använda klockan

- Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 34](#)).
- Från urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att bläddra genom slingan med förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 18](#)).
- Tryck på **START** på urtavlan för att starta en aktivitet eller öppna en app ([Aktiviteter och appar, sidan 4](#)).
- Håll in **UP** om du vill anpassa urtavlan ([Anpassa urtavlan, sidan 17](#)), ändra inställningarna ([Systeminställningar, sidan 99](#)), para ihop trådlösa sensorer ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 63](#)) och mycket mer.

Aktiviteter och appar

Klockan kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata. Du kan skapa anpassade eller nya aktiviteter baserat på standardaktiviteter (*Skapa en anpassad aktivitet, sidan 17*). När du är klar med dina aktiviteter kan du spara och dela dem med Garmin Connect™ communityn.

Du kan även lägga till Connect IQ™ aktiviteter och appar på klockan med Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner, sidan 81*).

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Starta en aktivitet

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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj en aktivitet från dina favoriter.
 - Välj  och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.
- 3 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills klockan är klar.

Klockan är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 4 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda klockan innan du startar en aktivitet (*Ladda klockan, sidan 102*).
- Tryck på **BACK** för att registrera varv, starta ett nytt set eller en ny position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.

Du kan välja  för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter (*Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 105*).
- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler dataskärmar.
- Under en aktivitet håller du ned **UP** och väljer **Ändra sport** för att övergå till en annan aktivitetstyp.

När aktiviteten omfattar två eller fler sporter registreras den som en multisportaktivitet.

Stoppa en aktivitet

1 Tryck på **STOP**.

2 Välj ett alternativ:

- Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
- Om du vill spara aktiviteten och visa informationen väljer du **Spara**, trycker på **START** och väljer ett alternativ.

Obs! När du har sparat aktiviteten kan du ange självutvärderingsdata ([Utvärdera en aktivitet, sidan 5](#)).

- Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
- För att markera ett varv väljer du **Varv**.
Du kan välja  för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter ([Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 105](#)).
- Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet via den mest direkta vägen väljer du **Tillbaka till start > Rak linje**.

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- Om du vill mäta skillnaden mellan din puls i slutet av aktiviteten och din puls två minuter senare väljer du **Återhämtningspuls** och väntar medan timern räknar ned ([Återhämtningspuls, sidan 33](#)).
- Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort**.

Obs! När du har stoppat aktiviteten sparar klockan den automatiskt efter 30 minuter.

Utvärdera en aktivitet

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

Du kan anpassa självutvärderingsinställningen för vissa aktiviteter ([Aktivera självutvärdering, sidan 51](#)).

1 När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara** ([Stoppa en aktivitet, sidan 5](#)).

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.

Utomhusaktiviteter

Forerunner enheten levereras med förinstallerade utomhusaktiviteter, till exempel löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter. Du kan lägga till nya aktiviteter baserade på standardaktiviteter, t.ex. promenad eller rodd. Du kan även lägga till egna aktiviteter i din enhet ([Skapa en anpassad aktivitet, sidan 17](#)).

Ut och springa

Den första träningsaktiviteten som du registrerar på din klocka kan vara en löprunda, cykeltur eller valfri utomhusaktivitet. Du kan behöva ladda klockan innan du startar aktiviteten ([Ladda klockan, sidan 102](#)).

Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

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



Obs! Under en aktivitet kan du hålla ned **DOWN** för att öppna musikkontrollerna ([Musikuppspelningskontroller, sidan 75](#)).

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



Obs! Ytterligare löpningsalternativ finns i [Stoppa en aktivitet, sidan 5](#).

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

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® 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.

Registrera en ultralöpningsaktivitet

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

Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning

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

Status: Aktiverar automatisk registrering av mellanvila.

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

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

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

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

Triathlonträning

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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Triathlon**.
- 3 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
Obs! Autom. sportändr. är standardinställningen för multisportaktiviteter (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 90*).
- 4 Om det behövs trycker du på **BACK** i början och slutet av varje övergång (*Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 105*).
Övergångsfunktionen är på som standard och övergångstiden registreras separat från aktivitetstiden. Övergångsfunktionen kan slås på eller av i triathlonaktivitetsinställningarna. Om övergångar är avstängda trycker du på **BACK** för att ändra sport.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Skapa en multisportaktivitet

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Lägg till > Multisport**.
- 3 Välj en multisportaktivitetstyp eller ange ett eget namn.
Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra. Till exempel triathlon(2).
- 4 Välj två eller fler aktiviteter.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel välja om du ska ta med övergångar.
 - Välj **Klar** för att spara och använda multisportaktiviteten.
- 6 Välj  om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

Elcykelträning

Innan du kan använda en kompatibel elcykel, som en Shimano® elcykel, måste du para ihop den med Forerunner enheten (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 63*).

Visa dina skidåk

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

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

Registrera en boulderingaktivitet

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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Bouldering**.
- 3 Välj ett klassificeringssystem.
Obs! Nästa gång du påbörjar en boulderingaktivitet använder enheten det här klassificeringssystemet. Du kan hålla ned UP, välja aktivitetsinställningar och välja Klassificeringssystem om du vill byta system.
- 4 Välj svårighetsgrad för leden.
- 5 Tryck på **START** för att starta ledtimern.
- 6 Starta den första leden.
- 7 Tryck på **BACK** om du vill avsluta leden.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
 - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
 - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.Vilotimern visas.
- 9 När du har vilat färdigt trycker du på **BACK** för att starta nästa led.
- 10 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 11 Efter den sista leden trycker du på **STOP** för att stoppa ledtimern.
- 12 Välj **Spara**.

Simning

OBS!

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

Obs! Klockan har pulsmätning på handleden aktiverad för simaktiviteter. Klockan är också kompatibel med pulsmätare med bröstrem, till exempel tillbehör i HRM-Pro™ serien ([Pulsdata vid simning, sidan 67](#)). Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

Simma i öppet vatten

Du kan lagra simdata, bland annat distans, tempo och simtagstempo. Du kan lägga till datasidor till standardaktiviteten för simning i öppet vatten ([Anpassa datasidorna, sidan 91](#)).

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Öppet vatten**.
- 3 Vänta utomhus medan klockan lokaliserar satelliterna.
- 4 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 5 Börja simma.
- 6 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

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 **Automatisk vila** är aktiverad som standard (*Automatisk vila och manuell vila, sidan 11*).
- 6 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Ange bassänglängden

Bassänglängden måste stämma för att rätt distans ska visas.

- 1 På urtavlan väljer du **START > Simbassäng**.
- 2 Tryck på **UP**.
- 3 Välj **Bassängsinställningar > Bassänglängd**.
- 4 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
TIPS: Du kan välja **Fråga** för att välja bassänglängd varje gång du påbörjar en aktivitet för simning i bassäng.

Tips för simningsaktiviteter

- Tryck på **BACK** för att registrera en intervall vid simning på öppet vatten.
- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.
Klockan mäter och registrerar distans efter slutförda bassänglängder. Bassänglängden måste stämma för att rätt distans ska visas. Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder klockan den här bassänglängden. Du kan hålla ned **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 11*).
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 11*).

Simterminologi

Längd: En sträcka i simbassängen.

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

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

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

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

Simtagstyper

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Typ av simtag visas i Garmin Connect kontot. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält ([Anpassa datasidorna, sidan 91](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsим
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning (Träna med träningsloggen, sidan 11)

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 90](#)).

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.

Inomhusaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter.

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

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

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

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 väljer **Spara**.

Kalibrera löpbandsdistansen

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

- 1 Börja en löpbandsaktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 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** > ✓.
- 5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din klocka.

Health Snapshot™

Health Snapshot funktionen registrerar flera viktiga hälsovärden när du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status. Klockan används till att registrera mätvärden som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens. Du kan lägga till Health Snapshot funktionen i listan över favoritaktiviteter eller favoritappar ([Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet, sidan 16](#)).

Registrera en styrketränningsaktivitet

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

1 Tryck på **START**.

2 Välj **Styrka**.

Första gången du registrerar en styrketränningsaktivitet måste du välja vilken handled klockan sitter på.

3 Välj ett träningspass.

Obs! Om du inte har några träningspass för styrka hämtade till klockan kan du välja **Fri > START** och gå till steg 6.

4 Tryck på **DOWN** om du vill visa en lista över steg i träningspasset (valfritt).

TIPS: När du visar steg i träningspasset kan du trycka på **START** för att visa en animering av den valda övningen, om den är tillgänglig.

5 Tryck på **START > Kör träningspass > START > Påbörja ett träningspass** starta den inställda timern.

6 Starta ditt första set.

Enheten räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.

TIPS: Enheten kan bara räkna repetitioner av en enda övning för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.

7 Tryck på **BACK** om du vill avsluta setet.

Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet. Efter några sekunder visas vilotimern.

8 Om det behövs redigerar du setet, antalet repetitioner och vikten som används för setet.

9 När du har vilat färdigt trycker du på **BACK** för att starta nästa set.

10 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.

11 Efter ditt sista set trycker du på **STOP** för att stoppa settimern.

12 Välj **Avbryt pass > Spara**.

Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter

- Titta inte på klockan medan du utför repetitioner.

Du ska interagera med klockan i början och i slutet av varje set och under vila.

- Fokusera på din form medan du utför repetitionerna.
- Utför övningar med kroppsvikt eller fria vikter.
- Utför repetitioner med en konsekvent, fullständig rörelse.

Varje repetition räknas när armen som bär klockan återgår till utgångsläget.

Obs! Benövningar kanske inte räknas.

- Aktivera Automatisk setidentifiering som startar och stoppar dina set.
- Spara och skicka styrketränningsaktiviteten till ditt Garmin Connect konto.

Du kan använda verktygen i ditt Garmin Connect konto för att visa och redigera aktivitetsinformation.

Registrera en HIIT-aktivitet

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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **HIIT (Högintensiv intervallträning)**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad HIIT-aktivitet.
 - Välj **Timer för högintensiv intervallträning** (*Timer för högintensiv intervallträning, sidan 14*).
 - Välj **Träningspass** för att följa ett sparad träningspass.
- 4 Om det behövs följer du instruktionerna på skärmen.
- 5 Tryck på **START** för att starta din första runda.
Enheten visar en nedräkningstimer och aktuell puls.
- 6 Om det behövs trycker du på **BACK** för att manuellt gå till nästa runda eller vila.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Timer för högintensiv intervallträning

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

AMRAP: AMRAP-timern registrerar så många rundor som möjligt under en angiven tidsperiod.

EMOM: EMOM-timern registrerar ett visst antal övningar varje minut på minuten.

Tabata: Tabata-timern växlar mellan 20-sekundersintervall med maximal ansträngning och 10 sekunders vila.

Egna: Du kan ställa in träningstid, vilotid, antal övningar och antal rundor.

Registrera en meditationsaktivitet

Obs! Den här aktiviteten är bara tillgänglig på klockan Forerunner music .

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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Meditation**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad meditationsaktivitet.
 - Välj **Pass** för att följa ett guidat pass med ljud.
 - Välj **Egna** om du vill skapa ett eget pass med ljud.
- 4 Om det behövs trycker du på **BACK** eller följer instruktionerna på skärmen.
- 5 Anslut hörlurarna för att lyssna på meditationsljudet (*Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 74*).
Obs! Aviseringar avaktiveras under meditationsaktiviteten.
- 6 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
Klockan visar en nedräkningstimer eller avsikt.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Registrera en andningsaktivitet

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Andningsterapi**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Samstämmighet** för att uppnå en lugn vakenhet.
 - Välj **Avslappning och fokus** för att slappna av i kroppen och skapa ett fokuserat sinne.
 - Välj **Avslappning och fokus (kort)** för att slappna av i kroppen och fokusera under en kortare tid.
 - Välj **Lugn** för att sänka stressnivån och förbereda dig för att sova.
- 4 Om det behövs väljer du **Kör träningspass**.
- 5 Tryck på **START** för att starta aktiviteten.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen medan klockan vägleder dig genom andningsövningarna.
- 7 Tryck på **UP** för att hoppa till nästa steg i andningsövningen.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.
Ändringen i stressnivå och antal andetag per minut visas.

Använda en indoor trainer

Innan du kan använda en kompatibel indoor trainer måste du para ihop den med klockan med ANT+® teknologi ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 63](#)).

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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Cykling inne**.
- 3 Håll in **UP**.
- 4 Välj **Smart Trainer-alternativ**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fricykling** för att ge dig ut på en tur.
 - Välj **Följ träningspass** för att följa ett sparad träningspass ([Träningspass, sidan 43](#)).
 - Välj **Följ banan** för att följa en sparad bana ([Banor, sidan 58](#)).
 - Välj **Ställ in kraft** för att ställa in måleffektvärdet.
 - Välj **Ange lutning** för att ställa in det simulerade lutningsvärdet.
 - Välj **Ställ in motstånd** för att ställa in det motstånd som trainern ska använda.
- 6 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
Trainern ökar eller minskar motståndet baserat på höjdinformationen på banan eller cykelturen.

Registrera en inomhusklättringsaktivitet

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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Klättring inomhus**.
Första gången du startar en aktivitet kan du aktivera ledstatistik.
- 3 Välj ett klassificeringssystem.
Obs! Nästa gång du påbörjar en inomhusklättringsaktivitet använder klockan de här aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj svårighetsgrad för leden.
- 5 Tryck på **START**.
- 6 Starta den första leden.
- 7 När du avslutar rutten går du ned på marken.
Vilotimern startas automatiskt när du står på marken.
Obs! Om det behövs kan du trycka på **BACK** för att avsluta rutten.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
 - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
 - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.
- 9 Ange antalet fall för leden.
- 10 När du har vilat färdigt trycker du på **BACK** och påbörjar nästa led.
- 11 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 12 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Anpassa aktiviteter och appar

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

Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet

Listan över dina favoritaktiviteter visas när du trycker på **START** på urtavlan, och den ger snabb åtkomst till de aktiviteter som du oftast använder. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
Dina favoritaktiviteter visas överst i listan.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ställ in som favorit**.
 - Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ta bort från Favoriter**.

Ändra en aktivitets placering i listan med appar

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Sortera**.
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att justera aktivitetens placering i listan med appar.

Skapa en anpassad aktivitet

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

Utseende

Du kan anpassa utseendet på urtavlan och snabbåtkomstfunktionerna i slingan med förenklade widgetar och menyn för kontroller.

Inställningar för urtavlan

Du kan anpassa urtavlans utseende genom att välja layout, färger och ytterligare data. Du kan också hämta egna urtavlor från Connect IQ butiken.

Anpassa urtavlan

Innan du kan aktivera en Connect IQ urtavla måste du installera en urtavla som finns i Connect IQ butiken ([Connect IQ funktioner, sidan 81](#)).

Du kan anpassa urtavlans information och utseende, eller aktivera en installerad Connect IQ urtavla.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen för urtavlan.
- 4 Välj **Lägg till ny** för att bläddra igenom ytterligare förinstallerade urtavlor.
- 5 Välj **START > Verkställ** för att aktivera en förinstallerad urtavla eller en installerad Connect IQ urtavla.
- 6 Om du använder en förinstallerad urtavla väljer du **START > Anpassa**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra stil på siffrorna på den analoga urtavlan väljer du **Urtavla**.
 - Om du vill ändra stil på visarna på den analoga urtavlan väljer du **Visare**.
 - Om du vill ändra stil på siffrorna på den digitala urtavlan väljer du **Layout**.
 - Om du vill ändra stil på sekunderna på den digitala urtavlan väljer du **Sekunder**.
 - Om du vill ändra data som visas på urtavlan väljer du **Data**.
 - Om du vill lägga till eller ändra profilmfärg på urtavlan väljer du **Profilfärg**.
 - Om du vill ändra bakgrundsfärg väljer du **Bakgrundsfärg**.
 - Om du vill spara ändringarna väljer du **Klar**.
- 8 Om du vill spara alla ändringar väljer du **Verkställ**.

Widgetar

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa widgetslingan, sidan 21](#)). För vissa förenklade widgetar krävs en Bluetooth® anslutning till en kompatibel telefon.

Vissa förenklade widgetar visas inte som standard. Du kan lägga till dem i den förenklade widgetslingan manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 21](#)).

Namn	Beskrivning
ABC	Visar kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.
Andra tidszoner	Visar aktuell tid på dagen i andra tidszoner (<i>Lägga till andra tidszoner, sidan 89</i>).
Body Battery™	Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna (<i>Body Battery, sidan 22</i>).
Kalender	Visar kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Antal trappor	Spårar antal trappor och framsteg mot målet.
Garmin® Coach	Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin träningsprogram från tränaren på Garmin Connect kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum.
Health Snapshot	Visar sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot sessioner (<i>Health Snapshot™, sidan 12</i>).
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.
HRV-status	Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten (<i>HRV-test, sidan 27</i>).
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.
Jetlag-vägledning	Visar din interna klocka under resan och ger vägledning som hjälper dig att acklimatisera dig till tidszonen på din destination (<i>Använda Jetlagrådgivning, sidan 24</i>).
Senaste aktiviteten	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.
Senaste cykeltur Senaste löptur Senaste simning	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet och historik för den angivna sporten.
Messenger	Visar dina konversationer i appen Garmin Messenger™ och gör att du kan svara på meddelanden från klockan (<i>Appen Garmin Messenger, sidan 82</i>).
Månfas	Visar tider för månuppgång och månnedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
Musikkontroller	Ger musikspelarkontroller för din telefon eller musik i klockan.
Tupplurar	Visar total tupplurstid och ökningen av Body Battery. Du kan starta en tupplurstimer och sätta ett larm som väcker dig (<i>Anpassa sömnläge, sidan 42</i>).
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (<i>Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 76</i>).
Prestanda	Visar prestationsvärden som hjälper dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp (<i>Prestationsmätningar, sidan 25</i>).
Primär tävling	Visar den tävling du anger som primär tävling i Garmin Connect kalendern (<i>Tävlingskalender och primär tävling, sidan 40</i>).

Namn	Beskrivning
Pulsoximeter	Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter (Läsa av pulsoximetervärden, sidan 57). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna.
Tävlingskalender	Visar dina kommande tävlingar i Garmin Connect kalendern (Tävlingskalender och primär tävling, sidan 40).
RCT-kamerakontroller	Gör att du manuellt kan ta ett foto och spela in ett videoklipp (Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 68).
Återhämtning	Visar tiden för återhämtning. Den längsta tiden är fyra dagar.
Andning	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.
Sömnresultat	Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt.
Sömncoach	Ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitethistorik, HRV-status och tupplurar.
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. Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar (Använda den förenklade stressnivåwidgeten, sidan 24).
Soluppgång och solnedgång	Visar tider för soluppgång, solnedgång och borgerlig gryning/skymning.
Träningsstatus	Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation (Träningsstatus, sidan 29).
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos.
Kvinnors hälsa	Visar aktuell cykel eller graviditetsspåringsstatus. Du kan visa och logga dagliga symptom.

Visa widgetslingan

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

1 Tryck på UP eller DOWN.

Klockan bläddrar genom widgetslingan och visar sammanfattningsdata för varje widget.



2 Tryck på START för att visa mer information.

3 Välj ett alternativ:

- Tryck på **DOWN** om du vill visa detaljer om en widget.
- Tryck på **START** om du vill visa fler alternativ och funktioner för en widget.

Anpassa widgetslingan

1 Håll ned UP.

2 Välj Utseende > Förenklade widgets.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill ändra plats för en förenklad widgetslinga väljer du en förenklad widget och trycker på **UP** eller **DOWN**.
- Om du vill ta bort en förenklad widgetslinga väljer du en förenklad widget och trycker på .
- Om du vill lägga till en förenklad widget väljer du **Lägg till** och väljer en förenklad widget.

TIPS: Du kan välja **Skapa mapp** för att skapa mappar som innehåller flera förenklade widgetar ([Skapa mappar med förenklade widgetar, sidan 21](#))

Skapa mappar med förenklade widgetar

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

1 Håll ned UP.

2 Välj Utseende > Förenklade widgets > Lägg till > Skapa mapp.

3 Välj de förenklade widgetar som ska ingå i mappen och välj Klar.

Obs! Om de förenklade widgetarna redan är i den förenklade widgetslingan kan du flytta eller kopiera dem till mappen.

4 Välj eller ange ett namn på mappen.

5 Välj en ikon för mappen.

6 Vid behov, välj ett alternativ:

- Om du vill redigera mappen bläddrar du till mappen i den förenklade widgetslingan och håller ner **UP**.
- Om du vill redigera förenklade widgetarna i mappen öppnar du mappen och väljer **Redigera träningspass** ([Anpassa widgetslingan, sidan 21](#)).

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.

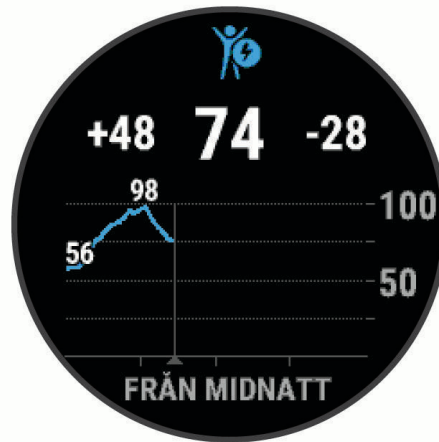
Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 22](#)).

Visa den förenklade widgeten Body Battery

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

Obs! Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din förenklade widgetslinga ([Anpassa widgetslingan, sidan 21](#)).

- 2 Tryck på **START** för att visa ett diagram över Body Battery- och stressnivåer sedan midnatt.



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.

- 3 Tryck på **DOWN** för att visa en lista över faktorer som påverkar Body Battery nivån.

TIPS: Välj varje faktor för att visa mer information.

Tips för bättre Body Battery data

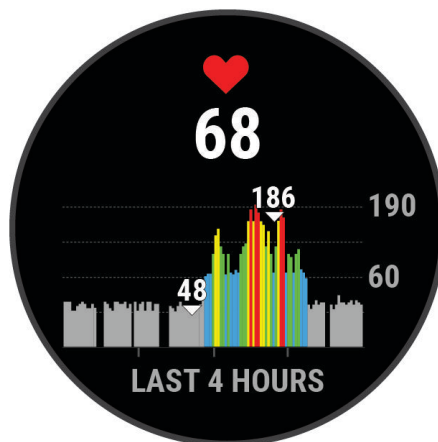
- För mer exakta resultat bör du bära klockan medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränger dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Visa den förenklade pulswidgeten

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade pulswidgeten.

Obs! Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din förenklade widgetslinga ([Anpassa widgetslingan, sidan 21](#)).

- 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.

Visa den förenklade väderwidgeten

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade väderwidgeten.

Obs! Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din förenklade widgetslinga ([Anpassa widgetslingan, sidan 21](#)).

- 2 Tryck på **START** för att visa väderinformation.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för visa att väderdata för varje timme eller dag och ytterligare väderdata.

Uppdatera väderplats

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade väderwidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 På den första sidan för den förenklade widgeten trycker du på **START**.
- 4 Välj **Väderalternativ > Uppdatera aktuell plats > ✓**.
- 5 Vänta medan klockan söker efter satelliter ([Söka satellitsignaler, sidan 106](#)).

Kvinnors hälsa

Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan använda klockan för att logga fysiska symptom, sexuell aktivitet, ägglossningsdagar med mera. Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

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

Obs! Du kan använda appen Garmin Connect till att lägga till och ta bort förenklade widgetar.

Graviditetsspårning

Graviditetsspårningsfunktionen visar uppdateringar varje vecka av graviditeten och ger information om hälsa och kost. Du kan använda klockan för att logga fysiska och känslomässiga symptom, blodsockerresultat och barnets rörelser. Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

Använda den förenklade stressnivåwidgeten

Den förenklade 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 21](#)).

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade stressnivåwidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Tryck på **DOWN** för att visa ytterligare information.
TIPS: 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.
 - Tryck på **START** för att starta en **Andningsterapi**.

Använda Jetlagrådgivning

Innan du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledning måste du planera en resa i Garmin Connect appen ([Planera en resa i Garmin Connect appen, sidan 24](#)).

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

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

Planera en resa i Garmin Connect appen

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

Prestationsmätningar

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

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics™. Mer information finns på www.garmin.com/performance-data/running/.

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

VO2 Max: VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 25*).

Förutsagda tävlingstider: Klockan använder VO2 Max-beräkningen och träningshistorik för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition (*Visa dina förutsagda tävlingstider, sidan 27*).

HRV-status: Klockan analyserar dina pulsmätningar vid handleden medan du sover för att fastställa statusen för din pulsvariabilitet (HRV) baserat på dina personliga, långsiktiga HRV-medelvärden (*HRV-test, sidan 27*).

Prestationsförhållande: Prestationsförhållandet är en realtidsutvärdering efter 6 till 20 minuters aktivitet. Det kan läggas till som ett datafält så att du kan visa prestationsförhållandet under resten av aktiviteten. Den jämför realtidsförhållandet med din genomsnittliga konditionsnivå (*Prestationsförhållande, sidan 28*).

Mjölksyatröskel: Mjölksyatröskel kräver en pulsmätare. Mjölksyatröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Klockan mäter mjölksyatröskelnivån med hjälp av pulsinformation och tempo (*Mjölksyatröskel, sidan 28*).

Om VO2-maxberäkningar

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

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



 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Dåligt

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan ([Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 121](#)) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 63](#)).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 70](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 71](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpning- och terränglöpningssaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Stänga av registrering av VO2 Max, sidan 26](#)).

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

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

För den här funktionen behövs en kraftmätare och en pulsmätare för handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Kraftmätaren måste paras ihop med klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 63](#)). Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på dig den och para ihop den med klockan.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 70](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 71](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

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

Stänga av registrering av VO2 Max

Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpning- och terränglöpningssaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 25](#)).

- 1 Håll in **UP**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj **Trailrun** eller **Ultralöpning**.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Registrera VO2 Max. > Av**.

Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 70](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 71](#)).

Klockan använder beräknat VO2 Max och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 25](#)). Klockan analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.
- 2 Tryck på **START** för att visa information om widgeten.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa en förutsagd tävlingstid.

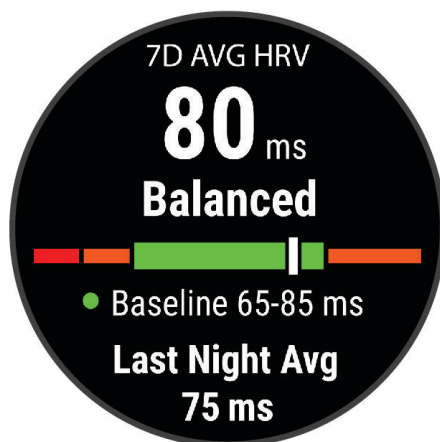


- 4 Tryck på **START** för att visa förutsägelser för andra distanser.

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

HRV-test

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



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

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

Prestationsförhållande

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

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

Obs! Du måste springa eller cykla några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO2-maxvärde och information om din löp- eller cyklingsförmåga ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 25](#)).

Visa ditt prestationsförhållande

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

- 1 Lägg till **Prestationsförhållande** på en datasida ([Anpassa datasidorna, sidan 91](#)).
- 2 Gå ut och spring eller cykla.
Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande.
- 3 Bläddra till datasidan för att visa ditt prestationsförhållande under hela löprundan eller cykelturen.

Mjölksyratröskel

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

Om du redan vet ditt pulsvärde för mjölksyratröskel kan du ange det i dina inställningar för användarprofilen ([Ställa in dina pulszoner, sidan 71](#)). Du kan aktivera funktionen **Automatisk identifiering** för att automatiskt registrera din mjölksyratröskel under en aktivitet.

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din Forerunner klocka med hjälp av ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan klockan noggrannare visa din träningsstatus och kondition. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge® cykeldator och se aktivitetsdetaljer och träningsbelastning på Forerunner-klockan.

Synkronisera Forerunner-klockan och andra Garmin enheter med Garmin Connect kontot.

TIPS: Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen (*Enhetlig träningsstatus, sidan 40*).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på Forerunner-klockan.

Stänga av prestationsaviseringar

Vissa prestationsaviseringar visas när du har avslutat aktiviteten. Vissa prestationsaviseringar visas under en aktivitet när du uppnår en ny prestationsmätning, till exempel ett nytt VO2-maxvärde. Du kan stänga av funktionen för prestationsförhållande för att undvika vissa av aviseringarna.

1 Håll in **UP**.

2 Välj **System > Prestationsförhållande**.

Träningsstatus

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

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på www.garmin.com/performance-data/running/.



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

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

VO2 Max: VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 25*). Klockan visar värme- och höjdkorrigerade VO2 Max-värden när du aklimatiserar till miljöer med hög värme eller till hög höjd.

HRV: HRV är din pulsvariabilitetstatus under de senaste sju dagarna (*HRV-test, sidan 27*).

Intensiv belastning: Intensiv belastning är en viktad summa av dina senaste belastningspoäng inklusive övningarnas varaktighet och intensitet. (*Intensiv belastning, sidan 30*).

Träningsbelastningsfokus: Klockan analyserar och fördelar träningsbelastningen i olika kategorier baserat på intensiteten och strukturen för varje registrerad aktivitet. Träningsbelastningsfokus omfattar den totala ackumulerade belastningen per kategori och träningens fokus. Klockan visar din belastningsfördelning under de senaste 4 veckorna (*Träningsbelastningsfokus, sidan 31*).

Återhämtningstid: Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass (*Återhämtningstid, sidan 32*).

Träningsstatusnivåer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tips för att få din träningsstatus

Funktionen för träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst en VO2 Max-mätning per vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 25](#)). För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar inte löpningsaktiviteter inomhus ett VO2 Max-värde. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpning- och terränglöpningaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Stänga av registrering av VO2 Max, sidan 26](#)).

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

- Spring eller cykla utomhus med en kraftmätare en gång i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter.
När du har använt klockan i två veckor bör din träningsstatus finnas tillgänglig.
- Registrera alla träningsaktiviteter på din primära träningsenhet så att klockan kan lära sig mer om dina prestationer ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 29](#)).
- Bär klockan kontinuerligt medan du sover för att fortsätta generera en uppdaterad HRV-status. Om du har en giltig HRV-status kan du bibehålla en giltig träningsstatus när du inte har så många aktiviteter med VO2 Max-mätningar.

Intensiv belastning

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

Träningens belastningsfokus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Belastningsförhållande

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

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

Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet på Training Effect. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation och träningshistorik samt puls, varaktighet och aktivitetens intensitet. Det finns sju olika Training Effect-namn som beskriver aktivitetens främsta fördel. Varje namn är färgkodat och motsvarar din träningslastningsfokus (*Tränings belastningsfokus, sidan 31*). Varje feedbackfras, till exempel, "Påverkar VO2-max avsevärt." har en motsvarande beskrivning i Garmin Connect aktivitetsdetaljerna.

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

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

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

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

Teknologi för Training Effect tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på www.firstbeat.com.

Återhämtningstid

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

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

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

Visa tid för återhämtning

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 70*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 71*).

1 Starta en löpningsaktivitet.

2 Efter löpningen väljer du **Spara**.

Återhämtningstiden visas. Den längsta tiden är 4 dagar.

Obs! På urtavlan kan du trycka på UP eller DOWN för att visa den förenklade träningsstatuswidgeten, och du kan trycka på START för att bläddra bland mätvärdena och visa återhämtningstiden.

Återhämtningspuls

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

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

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

Pausa och återuppta din träningsstatus

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

Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst en VO2 Max-mätning varje vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 25](#)).

- 1 När du vill pausa din träningsstatus väljer du ett alternativ:
 - I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned **UP** och väljer **Pausa träningsstatus**.
 - Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Pausa träningsstatus**.
- 2 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.
- 3 När du vill återuppta din träningsstatus väljer du ett alternativ:
 - I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned **UP** och väljer **Återuppta träningsstatus**.
 - Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Återuppta träningsstatus**.
- 4 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

Kontroll

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 37](#)).

Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.



Ikon	Namn	Beskrivning
	ABC	Välj för att öppna widgeten för höjdmätare, barometer och kompass.
	Flygplansläge	Välj det här för att aktivera eller inaktivera flygplansläge för att stänga av all trådlös kommunikation.
	Klocklarm	Välj för att lägga till eller redigera ett larm (<i>Ställa in larm, sidan 87</i>).
	Höjdmätare	Välj för att öppna höjdmätarskärmen.
	Alternativa tidszoner	Välj för att visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner (<i>Lägga till andra tidszoner, sidan 89</i>).
	Hjälp	Välj för att skicka en assistansbegäran (<i>Begära hjälp, sidan 86</i>).
	Barometer	Välj för att öppna barometerskärmen.
	Batterisparläge	Välj för aktivera eller inaktivera batterisparfunktionen (<i>Inställningar för strömhantering, sidan 98</i>).
	Bakgrunds belysning	Välj för att justera skärmens ljusstyrka (<i>Ändra skärminställningarna, sidan 100</i>).
	Sänd puls	Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet (<i>Sända pulldata, sidan 56</i>).
	Kalender	Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.
	Klockor	Välj för att öppna menyn Klockor och ställa in ett larm, en timer, ett stoppur eller visa andra tidszoner (<i>Klockor, sidan 87</i>).
	Kompass	Välj för att öppna kompassskärmen.
	Stör ej	Välj för att aktivera eller inaktivera stör ej-läge för att tona ned skärmen och inaktivera aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film.
	Hitta min telefon	Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på Forerunner klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen. Välj det här alternativet för att navigera till din borttappade telefon under en GPS-aktivitet (<i>Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet, sidan 78</i>).
	Ficklampa	Välj för att slå på skärmen för att använda klockan som en ficklampa.
	Garmin Share	Välj för att dela eller ta emot data med Garmin Share (<i>Garmin Share, sidan 83</i>).
	Historik	Välj för att visa aktivitetshistorik, poster och summor.
	Lås enheten	Välj för att låsa knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.
	Messenger	Välj för att öppna appen Messenger (<i>Använda Messenger-funktionen, sidan 83</i>).

Ikon	Namn	Beskrivning
	Musik	Välj för att styra musikuppspelningen på klockan eller telefonen.
	Aviseringar	Välj för att visa samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 76).
	Telefon	Välj för att aktivera eller inaktivera Bluetooth teknologi och din anslutning till din ihopparade telefon.
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Pulsoximeter	Välj för att öppna widgeten för pulsoximetern och visa din historik eller göra en pulsoximetrimätning (Pulsoximeter, sidan 56).
	Spara plats	Välj för att spara din aktuella plats så att du kan navigera tillbaka till den senare.
	Ange tid med GPS	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.
	Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.
	Sömnläge	Välj för att aktivera eller avaktivera Sömnläge (Anpassa sömnläge, sidan 42).
	Stoppur	Välj för att starta stoppuret (Använda stoppuret, sidan 88).
	Soluppgång & solnedgång	Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.
	Synka	Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.
	Timer	Välj för att ställa in en nedräkningstimer (Starta nedräkningstimer, sidan 88).
	Plånbok	Välj för att öppna Garmin Pay plånboken och betala för köp med din klocka (Garmin Pay, sidan 37).
	Väder	Välj för att visa aktuell väderprognos och aktuella förhållanden.
	Wi-Fi	Välj för att aktivera eller inaktivera Wi-Fi kommunikation. Obs! Funktionen finns endast på klockan Forerunner music .

Visa meny för kontroller

I menyn för kontroller visas alternativ som stoppur, funktioner för att hitta den anslutna telefonen och stänga av klockan. Du kan även öppna Garmin Pay plånboken.

Obs! Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativen i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 37](#)).

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



2 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra bland alternativen.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Visa meny för kontroller, sidan 37](#)).

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Utseende > Kontroll**.

3 Välj den genväg du vill anpassa.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Sortera** för att ändra plats på genvägen i menyn för kontroller.
- Välj **Ta bort** för att ta bort genvägen från menyn för kontroller.

5 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.

Använda ficklampsskärmen

Om du använder ficklampan kan du förkorta batteriernas livslängd.

1 Håll ned **LIGHT**.

Obs! Här kan du anpassa menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 37](#)).

2 Välj .

3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ändra ficklampsläget.

Garmin Pay

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

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

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

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

2 Välj **Garmin Pay > Sätt igång**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

Betala för ett köp med hjälp av klockan

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

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

1 Håll ned **LIGHT**.

2 Välj .

3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

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

Det senast använda betalkortet visas.



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

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

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

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

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

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

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

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

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

3 Följ instruktionerna på skärmen.

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

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

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

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

2 Välj **Garmin Pay**.

3 Välj ett kort.

4 Välj ett alternativ:

- Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.

Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med klockan Forerunner.

- Välj  för att ta bort kortet.

Ändra din Garmin Pay kod

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

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

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

Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Tryck på DOWN och välj ✓ för att visa rapporten, som inkluderar väder, sömn, status för pulsvariabilitet över natten med mera ([Anpassa din morgonrapport, sidan 39](#)).

Anpassa din morgonrapport

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Utseende** > **Morgonrapport**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Visa rapport** om du vill aktivera eller avaktivera morgonrapporten.
 - Välj **Redigera rapport** om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i morgonrapporten.
 - Välj **Ditt namn** om du vill anpassa kontonamnet.
 - Välj **Klockor** för att ställa in ett larm ([Ställa in larm, sidan 87](#)).

Träning

Träning inför tävling

Klockan tillhandahåller förslag på dagliga träningspass inför en löp- eller cykeltävling om du har en VO2 Max-uppskattning ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 25](#)).

- 1 Gå till Garmin Connect kalendern på telefonen eller datorn.
- 2 Välj dag för loppet och lägg till tävlingen.
Du kan söka efter ett lopp i ditt område eller skapa ett eget.
- 3 Lägg till information om loppet och lägg till banan om den är tillgänglig.
- 4 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.
- 5 Bläddra till den förenklade widgeten för primär tävling på klockan för att se en nedräkning till den primära tävlingen.
- 6 På urtavlan trycker du på **START** och väljer en löpnings- eller cykelaktivitet.
Obs! Om du har avslutat minst en löprunda utomhus med pulsddata eller en cykeltur med puls- och prestationsdata visas dagliga föreslagna träningspass på klockan.

Tävlingskalender och primär tävling

När du lägger till en tävling i din Garmin Connect kalender kan du visa tävlingen på klockan genom att lägga till den förenklade widgeten primär tävling ([Widgetar, sidan 18](#)). Tävlingsdatumet måste vara under de kommande 365 dagarna. Klockan visar en nedräkning till tävlingen, din måltid eller förväntad sluttid (endast löpartävlingar) och väderinformation.



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

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

Beroende på det finns bandata för tävlingen kan du visa höjddata, bankartan och lägga till en PacePro™ plan ([PacePro träning, sidan 48](#)).

Enhetlig träningsstatus

När du använder fler än en Garmin enhet med Garmin Connect kontot kan du välja vilken enhet som är den primära datakällan för vardaglig användning och för träning.

I appen Garmin Connect väljer du **••• > Inställningar**.

Primär träningsenhet: Ställer in den prioriterade datakällan för träningsdata som träningsstatus och belastningsfokus.

Primär wearable: Ställer in prioriterad datakälla för dagliga hälsodata som steg och sömn. Det här bör vara den klocka du använder oftast.

TIPS: Garmin rekommenderar att du synkroniserar ofta med ditt Garmin Connect konto för att få så exakta resultat som möjligt.

Inställningar för hälsa och välbefinnande

Håll in **UP** och välj **Hälsa & välmående**.

Puls på handleden: Här kan du anpassa inställningarna för pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 54*).

Pulsoximeter: Här kan du välja ett pulsoximetriläge (*Sätta på hela dagen-läge, sidan 57*).

Dagl sammanf: Aktiverar den dagliga Body Battery sammanfattningen som visas några timmar före din sömn börjar. Den dagliga sammanfattningen ger information om hur din dagliga stress och aktivitetshistorik påverkade din Body Battery nivå (*Body Battery, sidan 22*).

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

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

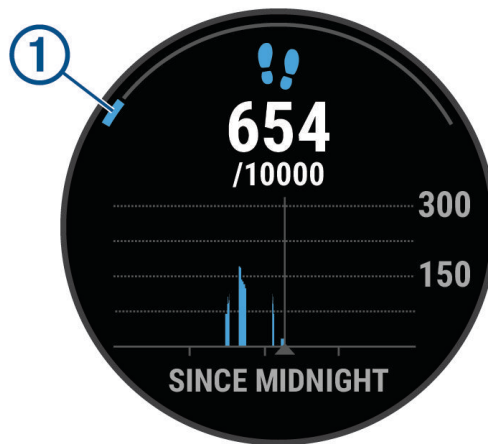
Rörelseavisering: Aktiverar eller avaktiverar funktionen Rörelseavisering (*Använda inaktivitetsvarning, sidan 41*).

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

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ® händelser. När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

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 ①.



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 tillståndssändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas Rör dig!. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna (*Systeminställningar, sidan 99*).

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

Aktivera rörelseavisering

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Hälsa & välmående > Rörelseavisering > På**.

Sömnsparning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sovtider i appen Garmin Connect eller i klockinställningarna ([Anpassa sömnläge, sidan 42](#)). Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömncoachen ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar ([Widgetar, sidan 18](#)). Tupplurar läggs till i din sömnstatistik och kan även påverka din återhämtning. Du kan visa detaljerad sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 42](#)).

Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär klockan när du sover.
- 2 Överför sömnsparningsdata till Garmin Connect webbplatsen ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 81](#)).

Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Du kan se sömninformation från föregående natt på Forerunner klockan ([Widgetar, sidan 18](#)).

Anpassa sömnläge

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **System > Sömnläge**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Schema**, välj en dag och ange dina normala sömntimmar.
 - Välj **Urtavla** för att använda sömnurtavlan.
 - Välj **Bakgrundsbelysning** om du vill konfigurera skärminställningarna.
 - Välj **Tupplurslarm** för att ställa in att tupplurslarm ska spelas upp som en ton, vibration eller både och.
 - Välj **Stör ej** om du vill aktivera eller avaktivera Stör ej-läget.
 - Välj **Batterisparläge** för att aktivera eller avaktivera batterisparläge ([Inställningar för strömhantering, sidan 98](#)).

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 99](#)).

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 37](#)).

- 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

När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

Träningspass

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

På klockan: Du kan öppna träningsappen från aktivitetslistan för att visa alla träningspass som för närvarande är inlästa på din klocka ([Anpassa aktiviteter och appar, sidan 16](#)).

Du kan också visa din träningshistorik.

På appen: Du kan skapa och hitta fler träningspass, eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till klockan. [Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 43](#).

Du kan schemalägga träningspass.

Du kan uppdatera och redigera dina aktuella träningspass.

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 80](#))).

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

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 80](#))).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > 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 44](#)).

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 43](#)).

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

Påbörja ett träningspass

Klockan kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **UP > Träning > Träningspass**.
- 4 Välj ett träningspass.
Obs! Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.
- 5 Välj **DOWN** för att visa steg i träningspasset (valfritt).
TIPS: Du kan trycka på **START** för att visa en animering av den valda övningen eller lyssna på röstmeddelanden med Bluetooth hörlurar (valfritt).
- 6 Välj **START > Kör träningspass**.
- 7 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar klockan varje steg i träningspasset, valfria steganteckningar samt aktuella träningsdata.

Följa ett dagligt föreslaget träningspass

Innan klockan kan föreslå ett dagligt löp- eller cykelpass måste du ha en VO2 Max-uppskattning för den aktiviteten ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 25](#)).

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Löpning** eller **Cykling**.
Det dagliga föreslagna träningspasset visas.
- 3 Tryck på **DOWN** om du vill visa information om träningspasset, till exempel steg och uppskattad fördel (valfritt).
- 4 Välj **START** och välj ett alternativ:
 - Om du vill starta träningspasset väljer du **Kör träningspass**.
 - För hoppa över träningspasset väljer du **Avslå**.
 - Om du vill visa träningsförslag för den kommande veckan väljer du **Fler förslag**.
 - Om du vill visa träningsinställningarna, t.ex. **Måltyp**, väljer du **Inställningar**.

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

Aktivera och avaktivera dagliga passförslag

Dagliga föreslagna träningspass rekommenderas baserat på dina tidigare aktiviteter som har sparats på Garmin Connect kontot.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Löpning** eller **Cykling**.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning** > **Träningspass** > **Dagliga förslag** > **Inställningar** > **Träningsuppmaning**.
- 5 Tryck på **START** för att avaktivera eller aktivera uppmaningar.

Följa upp ett simpass i bassäng

Klockan kan vägleda dig genom flera steg i ett simpass. Att skapa och skicka ett simpass i bassäng liknar [Träningspass, sidan 43](#) och [Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 43](#).

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Träningspass** för att köra träningspass som hämtats från Garmin Connect.
 - Välj **Kritisk simhastighet** för att registrera ett test av kritisk simhastighet (CSS) eller ange ett CSS-värde manuellt ([Registrera test av kritisk simhastighet, sidan 45](#)).
 - Välj **Träningskalender** för att köra eller visa planerade träningspass.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

Registrera test av kritisk simhastighet

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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning** > **Kritisk simhastighet** > **Simma för att testa kritisk simhastighet**.
- 5 Tryck på **DOWN** för att förhandsgranska steg i träningspass (valfritt).
- 6 Tryck på **START**.
- 7 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 8 Följ instruktionerna på skärmen.

Redigera resultatet av din kritiska simhastighet

Du kan redigera eller ange en ny tid för CSS-värdet manuellt.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning** > **Kritisk simhastighet** > **Kritisk simhastighet**.
- 5 Ange antalet minuter.
- 6 Ange antalet sekunder.

Poäng för träningspassets genomförande

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

Obs! Poängen för utförande av träningspass visas endast för träningspass med puls-, hastighets-, tempo- eller kraftmål.

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

Om träningskalendern

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

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 80) och du måste para ihop klockan Forerunner med en kompatibel smartphone.

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

Anpassade träningsprogram

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

Starta dagens träning

När träningsprogrammet från Garmin Coach har skickats till klockan visas den förenklade Garmin Coach-widgeten i den förenklade widgetslingan ([Anpassa widgetslingan, sidan 21](#)).

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade Garmin Coach-widgeten.
Om ett träningspass för aktiviteten är schemalagt till idag, visar klockan namnet på passet och uppmanar dig att starta det.



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

Intervallpass

Intervallpass kan vara öppna eller strukturerade. Strukturerade upprepningar kan baseras på distans eller tid. Enheten sparar ditt eget intervallpass tills du redigerar det igen.

TIPS: Alla intervallpass har en öppen nedvarvning.

Anpassa ett intervallpass

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Tryck på **UP**.
- 4 Välj **Träning > Intervaller > Planerade upprepningar**.
Ett träningspass visas.
- 5 Tryck på **START** och välj **Ändra**.
- 6 Välj ett eller flera alternativ:
 - Om du vill ställa in intervallens varaktighet och typ väljer du **Intervall**.
 - Om du vill ställa in varaktighet och typ för vila väljer du **Vila**.
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Upprepa**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
- 7 Tryck på **BACK**.

Starta ett intervallpass

- 1 Tryck på **START**.
 - 2 Välj en aktivitet.
 - 3 Håll in **UP**.
 - 4 Välj **Träning > Intervaller**.
 - 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Öppna upprepningar** om du vill markera dina intervall och viloperioder manuellt genom att trycka på **BACK**.
 - Välj **Planerade upprepningar > START > Kör träningspass** om du vill använda ett intervallpass baserat på distans eller tid.
 - 6 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
 - 7 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på **BACK** för att påbörja det första intervallet.
 - 8 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.

PacePro träning

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

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

Hämta en PacePro plan från Garmin Connect

Innan du kan hämta en PacePro plan från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 80)).

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

PacePro träning

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

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

Hämta en PacePro plan från Garmin Connect

Innan du kan hämta en PacePro plan från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 80)).

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

PacePro träning

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

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

Hämta en PacePro plan från Garmin Connect

Innan du kan hämta en PacePro plan från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 80)).

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

Använda Virtual Partner^{*}

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

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Virtual Partner**.
- 6 Ange ett värde för tempo eller fart.
- 7 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ändra platsen för Virtual Partner sidan (valfritt).
- 8 Starta din aktivitet ([Starta en aktivitet](#), sidan 4).
- 9 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till Virtual Partner sidan och se vem som leder.

Ställa in ett träningsmål

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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning > Ställ in ett mål**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Endast distans** för att välja en förinställd distans eller ange en anpassad distans.
 - Välj **Distans och tid** för att välja ett mål för distans och tid.
 - Välj **Distans och tempo** eller **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och tempo eller fart.

Träningsmålsidan visas och anger din beräknade sluttid. Den beräknade sluttiden är baserad på din aktuella prestation och den återstående tiden.

- 6 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

TIPS: Du kan hålla UP intryckt och välja **Avbryt mål > ✓** för att avbryta träningsmålet.

Avbryta ett träningsmål

- 1 Under en aktivitet håller du ned **UP**.
- 2 Välj **Avbryt mål > ✓**.

Tävla i en föregående aktivitet

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

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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning > Tävla i en aktivitet**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **I historiken** för att välja en tidigare registrerad aktivitet från enheten.
 - Välj **Hämtade** för att välja en aktivitet som du hämtat från ditt Garmin Connect konto.
- 6 Välj aktiviteten.

Virtual Partner sidan visas och anger din beräknade sluttid.
- 7 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Använda metronomen

Metronomfunktionen spelar upp toner med jämn takt för att hjälpa dig förbättra ditt resultat genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens.

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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Metronom > Status > På**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Slag/minut** för att ange ett värde baserat på den kadens du vill hålla.
 - Välj **Varningsfrekvens** för att anpassa slagens frekvens.
 - Välj **Avisering** för att anpassa metronomens ljud och vibration.
- 7 Om det behövs väljer du **Förhandsvisning** för att lyssna på metronomfunktionen innan du ger dig iväg och springer.
- 8 Gå ut och spring (*Ut och springa, sidan 6*).
Metronomen startar automatiskt.
- 9 Under löpningen trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa metronomsidan.
- 10 Om det behövs håller du ned **UP** för att ändra metronominställningarna.

Aktivera självutvärdering

När du sparar en aktivitet kan du utvärdera din upplevda ansträngning och hur du kände dig under aktiviteten. Självutvärderingsinformation hittar du i Garmin Connect kontot.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Självutvärdering**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill slutföra självutvärdering endast efter träningspass väljer du **Endast träningspass**.
 - Om du vill slutföra självutvärderingen efter varje aktivitet väljer du **Alltid**.

Läge för utökad display

Du kan använda läget Utökad display för att visa datasidor från Forerunner klockan på en kompatibel Edge cykeldator under en cykeltur eller ett triathlonlopp. Mer information finns i användarhandboken till Edge.

Historik

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

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

Använda historik

Historiken innehåller tidigare aktiviteter som du har sparat på klockan.

Klockan har en förenklad historikwidget så att du snabbt kan komma åt dina aktivitetsdata ([Widgetar, sidan 18](#)).

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa en aktivitet från den här veckan väljer du **Den här veckan**.
 - Om du vill visa en äldre aktivitet väljer du **Föregående veckor** och väljer en vecka.
 - Om du vill visa dina personliga rekord efter sport väljer du **Rekord** ([Personliga rekord, sidan 52](#)).
 - Om du vill visa vecko- eller månadssammanställningar väljer du **Totaler**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Tryck på **START**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa ytterligare information om aktiviteten väljer du **All statistik**.
 - Om du vill visa hur aktiviteten påverkar din aeroba och anaeroba kondition, välj **Training Effect** ([Om Training Effect, sidan 32](#)).
 - Om du vill visa tiden i varje pulszon väljer du **Puls** ([Visa din tid i varje pulszon, sidan 53](#)).
 - Om du vill visa en sammanfattning av löpkraft väljer du **Löpkraft**.
 - Om du vill välja en intervall och visa ytterligare information om varje intervall väljer du **Intervaller**.
 - Om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv väljer du **Varv**.
 - Om du vill välja en skid- eller snowboardrunda och visa ytterligare information om varje runda väljer du **Åk**.
 - Om du vill välja ett träningsset och visa ytterligare information om varje set väljer du **Set**.
 - Om du vill välja en övning och visa ytterligare information om varje övning väljer du **Övningar**.
 - Om du vill visa aktiviteten på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du vill visa höjdprofilen för aktiviteten väljer du **Höjdprofil**.
 - Om du vill ta bort den valda aktiviteten väljer du **Ta bort**.

Multisporthistorik

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

Personliga rekord

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

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

Visa dina personliga rekord

- 1 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 > ✓**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort en post markerar du en post och väljer **Rensa rekord > ✓**.
 - Om du vill ta bort alla poster för sporten väljer du **Rensa alla rekord > ✓**.

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.

Visa din tid i varje pulszone

Genom att visa tiden i varje pulszone kan du anpassa träningsintensiteten.

- 1 Från urtavlan håller du in **UP**.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Välj **Den här veckan** eller **Föregående veckor**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Tryck på **START** och välj **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.

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! Mac operativsystem har begränsat stöd för MTP-filöverföringsläge. Du måste öppna Garmin enheten på ett Windows operativsystem. Använd Garmin Express™ applikationen för att ta bort musikfiler från enheten.

Pulsfunktioner

Klockan har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med pulsmätare med bröstrem. Du kan visa pulsdata på den förenklade pulswidgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

Det finns flera pulsrelaterade funktioner tillgängliga i den förenklade standardwidgetslingan.

	Din aktuella puls i slag per minut (bpm). Det finns ett diagram över din puls under de senaste fyra timmarna och det markerar ut din högsta och lägsta puls.
	Din aktuella stressnivå. Klockan mäter din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din stressnivå. En lägre siffra innebär en lägre stressnivå.
	Din aktuella Body Battery energinivå. Klockan beräknar dina aktuella energireserver baserat på sömn, stress och aktivitetsdata. En högre siffra indikerar en högre energireserv.
	Den aktuella syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan hjälpa dig att avgöra hur din kropp anpassar sig till träning och stress. Obs! Pulsoximetersensorn sitter på baksidan av klockan.

Pulsmätning vid handleden

Inställningar för pulsmätning vid handleden

Håll ned **UP** och välj **Hälsa & välmående > Puls på handleden**.

Status: Aktiverar eller avaktiverar pulsmätning på handleden. Standardvärdet är Automatiskt som använder pulsmätaren på handleden automatiskt om du inte parar ihop en extern pulsmätare.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning på handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden. Du kan läsa av pulsoximetriwidgeten manuellt.

Byte av källa: Gör att klockan kan välja den bästa källan till pulsdata när du använder klockan och en extern pulsmätare. Mer information finns på www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Vid simning: Aktiverar eller avaktiverar pulsmätaren vid simning.

Varning för onormal puls: Här kan du ställa in så att klockan varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett målvärde (*Ställa in en varning för onormal puls, sidan 55*).

Sänd puls: Ger dig möjlighet att börja sända pulsdata till en ihopparad enhet (*Sända pulsdata, sidan 56*).

Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
 - Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
 - Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
 - Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
 - Vänta tills ikonen för ♥ lyser fast innan du startar aktiviteten.
 - Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.
- Obs!** Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

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.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden.

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Hälsa & välmående > Puls på handleden > Status > Av**.

Pulsmätning vid simning

OBS!

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

Klockan har pulsmätning på handleden aktiverad för simaktiviteter. Klockan är också kompatibel med pulsmätare med bröstrem, till exempel tillhör i HRM-Pro serien. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem ([Pulsdata vid simning, sidan 67](#)).

Ställa in en varning för onormal puls

⚠ OBSERVERA

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

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Varning för onormal puls**.
- 3 Välj **Högt larm** eller **Lågt larm**.
- 4 Ange pulströskelvärdet.

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

Sända pulldata

Du kan sända pulldata från klockan och visa dem på ihopparade enheter. Att sända pulldata minskar batteriets livslängd.

TIPS: Du kan anpassa aktivitetsinställningarna så att pulldata sänds automatiskt när du påbörjar en aktivitet (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 90*). Du kan till exempel sända pulldata till en Edge cykeldator medan du cyklar.

1 Välj ett alternativ:

- Håll ned **UP** och välj **Hälsa & välmående > Puls på handleden > Sänd puls**.
- Håll ned **LIGHT** för att öppna kontrollmenyn och välj .

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 37*).

2 Tryck på **START**.

Klockan börjar sända pulldata.

3 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.

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

4 Tryck på **STOP** för att sluta sända pulldata.

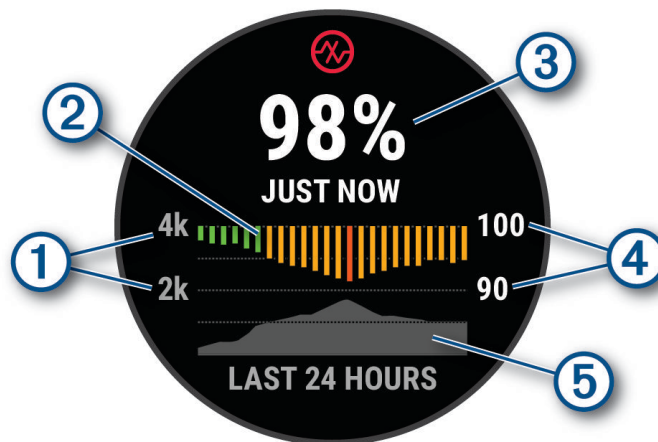
Pulsoximeter

Klockan har en pulsoximeter vid handleden som mäter den perifera syremättnaden i blodet (SpO2). När höjden ökar kan syrenivån i blodet minska.

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten (*Läsa av pulsoximetervärden, sidan 57*). Du kan också aktivera avläsningar för hela dagen (*Sätta på hela dagen-läge, sidan 57*). Om du tittar på den förenklade pulsoximeterwidgeten medan du står stilla analyserar klockan din syrgasmättnad och höjd. Höjdprofilen hjälper till att ange hur pulsoximetervärdena förändras i förhållande till höjden.

På klockan visas pulsoximetervärdet som ett procenttal för syremättnad och en färg i diagrammet. På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare uppgifter om pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar.

Mer information om pulsoximerters noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.



①	Höjdskala.
②	Ett diagram över dina genomsnittliga värden för syremättnad under de senaste 24 timmarna.
③	Ditt senaste syremättnadsvärde.
④	Procentskala syremättnad.
⑤	Ett diagram över dina höjdvärden under de senaste 24 timmarna.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten. Den förenklade widgeten visar blodets senaste syremättnad i procent, ett diagram som visar ditt medelvärde per timme för de senaste 24 timmarna och ett diagram över höjden under de senaste 24 timmarna.

Obs! Första gången du visar den förenklade pulsoximetriwidgeten måste klockan ta emot satellitsignaler för att fastställa din höjd. Du behöver gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten.
- 2 Tryck på **START** för att visa information om widgeten.
- 3 Tryck på **START** och välj **Gör en avläsning** för att påbörja en pulsoximeteravläsning.
- 4 Var stilla i upp till 30 sekunder.

Obs! Om du är för aktiv för att klockan ska kunna läsa av ett pulsoximetervärde visas ett meddelande i stället för en procentandel. Du kan kontrollera igen efter några minuters inaktivitet. Du får bäst resultat om du håller armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.

Aktivera pulsoximetrimätning under sömn

Du kan ställa in klockan så att den kontinuerligt mäter blodets syremättnad medan du sover.

Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.

- 1 Från den förenklade pulsoximeterwidgeten håller du ned **UP**.
- 2 Välj **Alternativ för pulsoximeter > När du sover**.

Sätta på hela dagen-läge

- 1 Från den förenklade pulsoximeterwidgeten håller du ned **UP**.

- 2 Välj **Alternativ för pulsoximeter > Heldag**.

Klockan analyserar automatiskt syremättnad under dagen, när du är stilla.

Obs! Om du slår på hela dagen-läget minskar batteritiden.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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

- Var stilla medan klockan läser av blodets syremättnad.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikon- eller nylonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på klockans baksida.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Navigering

Du kan använda GPS-navigeringsfunktionen på enheten för att se din sträcka på en karta, spara platser och hitta rätt väg hem.

Banor

VARNING

Med den här funktionen kan användare hämta banor som skapats av andra användare. Garmin gör inga utfästelser rörande säkerhet, riktighet, tillförlitlighet, fullständighet eller aktualitet för banor som skapats av tredje part. All användning av eller tilltro till banor som skapats av tredje part sker på egen risk.

Du kan skicka en bana från ditt Garmin Connect konto till enheten. När den har sparats på enheten kan du navigera längs banan på enheten.

Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet.

Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål. Om till exempel den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kan du tävla mot en Virtual Partner som försöker slutföra banan på under 30 minuter.

Följa en bana i din enhet

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Navigation > Banor**.
- 5 Välj en bana.
- 6 Välj **Kör bana**.
Navigeringsinformation visas.
- 7 Tryck på **START** för att börja navigera.

Skapa en bana på Garmin Connect

Innan du kan skapa en bana i appen Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 80](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **...**.
- 2 Välj **Träning och planering > Banor > Skapa bana**.
- 3 Välj en bantyp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Välj **Klar**.

Obs! Du kan skicka den här banan till enheten ([Skicka en bana till enheten, sidan 58](#)).

Skicka en bana till enheten

Du kan skicka en egen bana som du har skapat med appen Garmin Connect till enheten ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 58](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **...**.
- 2 Välj **Träning och planering > Banor**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj .
- 5 Välj en kompatibel enhet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

Visa baninformation

Du kan visa baninformation innan du tar dig fram längs en bana.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Navigation > Banor**.
- 5 Tryck på **START** för att välja en bana.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Börja navigeringen genom att välja **Kör bana**.
 - Om du vill skapa ett eget tempoband väljer du **PacePro**.
 - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du vill börja banan i omvänd ordning väljer du **Kör banan baklänges**.
 - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjdprofil**.
 - Ändra namnet genom att välja **Namn**.
 - Om du vill ta bort banan väljer du **Ta bort**.

Spara din plats

Du kan spara din aktuella plats för att navigera tillbaka till den senare.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 37](#)).

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj **Spara plats**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Visa och redigera sparade platser

TIPS: Du kan spara en plats via kontrollmenyn ([Kontroll, sidan 34](#)).

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Navigation > Sparade platser**.
- 5 Välj en sparad plats.
- 6 Välj ett alternativ för att visa eller redigera platsinformation.

Navigera till en destination

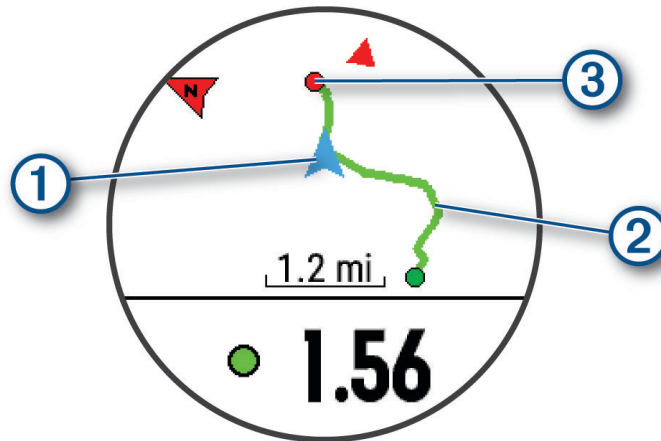
Du kan använda enheten för att navigera till en destination eller följa en bana.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Navigation**.
- 5 Välj en kategori.
- 6 Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
- 7 Välj **Gå till**.
Navigeringsinformation visas.
- 8 Tryck på **START** för att börja navigera.

Navigera till startpunkten under en aktivitet

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för den nuvarande aktiviteten i en rak linje eller längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- 1 Under en aktivitet trycker du på **STOP**.
- 2 Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
 - Om du vill navigera tillbaka till aktivitetens startpunkt i en rak linje väljer du **Rak linje**.



Din aktuella plats ①, spåret du ska följa ② och destinationen ③ syns på kartan.

Avbryta navigering

- Om du vill stoppa navigeringen och fortsätta med aktiviteten håller du **UP** intryckt och väljer **Avbryt navigering** eller **Avbryt bana**.
- Om du vill stoppa navigeringen och spara aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Karta

📍 betecknar din plats på kartan. Platsnamn och -symboler visas på kartan. När du navigerar till en destination visas rutten med en linje på kartan.

- Kartnavigation ([Panorera och zooma på kartan](#), sidan 61)
- Kartinställningar ([Kartinställningar](#), sidan 61)

Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

Panorera och zooma på kartan

- 1 Medan du navigerar trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa kartan.
- 2 Håll ned **UP**.
- 3 Välj **Panorera/zooma**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Tryck på **START** för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger eller zoomning.
 - Tryck på **UP** och **DOWN** för att panorera eller zooma på kartan.
 - Avsluta genom att trycka på **BACK**.

Kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i kartappen och på datasidorna.

Håll ned **UP** och välj **Karta**.

Orientering: Anger kartans orientering. Med alternativet Norr upp visas norr överst på sidan. Med alternativet Spår uppåt visas den nuvarande riktningen överst på sidan.

Användarplatser: Visar och döljer sparade platser på kartan.

Autozoom: Väljer automatiskt rätt zoomnivå för optimal användning av kartan. När detta är avaktiverat måste du zooma in och ut manuellt.

Kompass

Klockan har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination. Du kan ändra kompassinställningarna manuellt ([Kompassinställningar, sidan 95](#)).

Höjdmätare och barometer

Klockan har en intern höjdmätare och barometer. Klockan samlar in höjd- och tryckdata kontinuerligt, även i standbyläge. Höjdmätaren visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar. Barometern visar omgivningens tryckdata baserat på den konstanta höjd där höjdmätaren kalibrerades senast ([Höjdmätarinställningar, sidan 96](#), [Barometerinställningar, sidan 96](#)).

Sensorer och tillbehör

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

Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 63*). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 91*). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken går du till buy.garmin.com för den sensorn.

Obs! Bluetooth sensorerna är endast tillgängliga med en Forerunner music klocka.

Sensortyp	Beskrivning
eBike	Du kan använda klockan med din elcykel och visa cykeldata som batteri- och räckviddsinformation under dina cykelturer.
Utökad display	Du kan använda läget Utökad display för att visa datasidor från Forerunner music klockan på en kompatibel Edge cykeldator under en cykeltur eller ett triathlonlopp.
Extern puls	Du kan använda en extern sensor, till exempel pulsmätaren HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro och visa pulldata under aktiviteter. Vissa pulsmätare kan även lagra data eller tillhandahålla avancerade löpdata (<i>Löpdynamik, sidan 64</i>) (<i>Löpkraft, sidan 64</i>).
Foot pod	Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.
Hörlurar	Du kan använda Bluetooth hörlurar för att lyssna på musik som har laddats på Forerunner music klockan (<i>Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 74</i>).
Lampor	Du kan använda smarta Varia™ cykellampor för att förbättra situationsberedskapen.
Kraft	Du kan använda Rally™ eller Vector™ pedalerna med kraftmätare för att visa kraftdata på klockan. Du kan justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga (<i>Ange dina kraftzoner, sidan 72</i>) eller använda intervallvarningar för att få meddelanden när du når en angiven kraftzon (<i>Ställa in varning, sidan 94</i>).
Radar	Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig. Med en Varia radar med kamera och baklykta kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur (<i>Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 68</i>).
RD Pod	Du kan använda Running Dynamics Pod för att registrera löpdynamik och visa data på klockan (<i>Löpdynamik, sidan 64</i>).
Smart Trainer	Du kan använda klockan med en smart cykeltrainer för inomhusbruk för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass (<i>Använda en indoor trainer, sidan 15</i>).
Tempe	Du kan ansluta tempe temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.

Para ihop dina trådlösa sensorer

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

- 1 Sätt på dig pulsmätaren, montera sensorn eller tryck på knappen för att aktivera sensorn.
Obs! Information om ihopparning finns i användarhandboken till den trådlösa sensorn.
- 2 Flytta klockan inom 3 m (10 fot) från sensorn.
Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihopparningen.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sök efter alla**.
 - Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med klockan ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält. Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 91](#)).

Löptempo och distans från pulstillbehör

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

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

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

Obs! Automatisk kalibrering fungerar inte för inomhuslöpnings-, terränglöpnings- eller ultralöpningsaktiviteter ([Tips för registrering av löptempo och -distans, sidan 63](#)).

Manuell kalibrering: Du kan välja **Kalibrera och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 12](#)).

Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera Forerunner klockans programvara ([Produktuppdateringar, sidan 105](#)).
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM 600, HRM-Fit, eller HRM-Pro serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Automatisk kalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+ teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löpband med manuell kalibrering ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 12](#)).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare > Återställ kalibreringsdata**.

Obs! Du kan testa med att stänga av **Automatisk kalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 12](#)).

Löpkraft

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

Löpkraften kan mätas med ett kompatibelt löpdynamiktillbehör eller klocksensorerna. Du kan anpassa löpkraftdatafälten för att visa din uteffekt och göra justeringar i din träning (*Datafält, sidan 110*). Du kan ställa in så att du får meddelanden om kraftvarningar när du når en angiven kraftzon (*Aktivitetsvarningar, sidan 93*).

Kraftzoner för löpning liknar kraftzoner för cykling. Värdena för zonerna är standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto (*Ange dina kraftzoner, sidan 72*).

Löpkraftsinställningar

Håll ned **UP**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en löpaktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Löpkraft**.

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

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

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

Löpdynamik

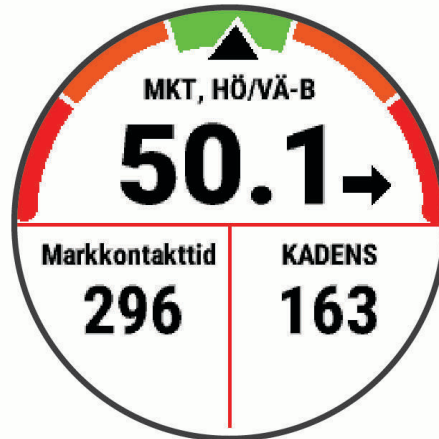
Löpdynamik är återkoppling i realtid om löpteknik. Forerunner-klockan har en accelerometer som beräknar fem värden för löpteknik. Om du vill se alla mätvärden med löpteknik måste du para ihop klockan Forerunner med tillbehöret i HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro-serien eller andra löpdynamiktillbehör som mäter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

Metrisk	Sensortyp	Beskrivning
Kadens	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Kadensen är antalet steg per minut. Den visar det totala antalet steg (höger och vänster sammanlagt).
Steglängd	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa. Den mäts i meter.
Vertikal rörelse	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar torsions vertikala rörelse, mätt i centimeter.
Kvot vertikal rörelse/steglängd	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre värde tyder vanligen på en bättre löpstil.
Markkontakttid	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Markkontakttid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer. Det mäts i millisekunder. Obs! Mätvärden för markkontakt är inte tillgängliga när du går.
Balans för markkontakttid	Endast kompatibelt tillbehör	Balans för markkontakttid visar din vänstra/högra balans för markkontakttid när den är igång. En procentsats visas. Till exempel 53,2 med en pil som pekar åt vänster eller höger.

Träna med löpdynamik

Klockan använder automatiskt handledsbaserad löpdynamik om du inte parar ihop ett kompatibelt löpdynamiktillbehör (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 63*). Du kan lägga till en löpdynamikskärm till alla löpaktiviteter (*Anpassa datasidorna, sidan 91*).

- 1 Välj **START** och sedan en löpningsaktivitet.
- 2 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 3 Gå ut och spring.
- 4 Bläddra till löpdynamiksidan för att visa information.



KOM IHÅG! Balans för markkontakttid är tillgänglig om du använder ett kompatibelt löpdynamiktillbehör.

- 5 Vid behov håller du **UP** intryckt för att redigera hur löpdynamikdata visas.

Färgmätare och löpdynamikdata

Löpdynamikskärmarna visar en färgmätare för den primära måttenheten. Du kan visa kadens, vertikal rörelse, markkontakttid, balans för markkontakttid eller kvot vertikal rörelse/steglängd som primär måttenhet. Färgmätaren visar dina löpdynamikdata i förhållande till andra löpare. Färgzonerna baseras på percentiler.

Garmin har undersökt många löpare på alla olika nivåer. Värdena i de röda eller orange zonerna är typiska för mindre erfarna eller långsammare löpare. Värdena i den gröna, blå eller lila zonerna är typiska för mer erfarna eller snabbare löpare. Mer erfarna löpare har en benägenhet att uppvisa kortare markkontakttider, lägre vertikal rörelse, lägre kvot vertikal rörelse/steglängd och högre kadens än mindre erfarna löpare. Men längre löpare har vanligtvis något långsammare kadenser, längre steg och något högre vertikal rörelse. Kvot vertikal rörelse/steglängd är din vertikala rörelse dividerat med steglängd. Den är inte korrelerad med höjd.

Gå till www.garmin.com/performance-data/running/ för mer information om löpdynamik. Om du vill ha fler teorier och tolkningar av löpdynamikdata du kan söka i ansedda tryckta publikationer och på webbplatser om löpning.

Färgzon	Percentil i zon	Kadensintervall	Intervall för markkontakttid
 Lila	>95	>183 spm	<218 ms
 Blå	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Grön	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Orange	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Röd	<5	<153 spm	>308 ms

Balans för markkontakttid – data

Balans för markkontakttid mäter din löpsymmetri och visas som procentandel av din totala markkontakttid. Om till exempel 51,3 % med en pil som pekar åt vänster visas, anger detta att löparen förbrukar mer tid på marken med vänster fot. Om dataskärmen visar båda siffrorna, till exempel 48–52, är 48 % den vänstra foten och 52 % den högra foten.

Färgzon	 Röd	 Orange	 Grön	 Orange	 Röd
Symmetri	Dåligt	Ganska bra	Bra	Ganska bra	Dåligt
Procent av andra löpare	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans för markkontakttid	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % H	50,8–52,2 % H	>52,2 % H

Vid utvecklingen och testningen av löpdynamiken hittade Garmin teamet samband mellan skador och större obalanser hos vissa löpare. Många löpares balans för markkontakttid avviker mer från 50–50-förhållandet när de springer i uppförs- och nedförsbackar. De flesta löptränare är överens om att en symmetrisk löpstil är bra. Elitlöpare tenderar att ta snabba och balanserade steg.

Du kan titta på mätaren eller datafältet under löpningen eller visa sammanfattningen på ditt Garmin Connect konto efteråt. I likhet med andra löpdynamikdata är balans för markkontakttid ett kvantitativt mått som lär dig mer om din löpstil.

Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd

Dataintervallen för vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd skiljer sig något beroende på sensorn och om den är placerad på bröstet (tillbehör i HRM 600, HRM-Fit eller HRM-Pro serien) eller i midjan (tillbehöret Running Dynamics Pod).

Färgzon	Percentil i zon	Intervall för vertikal rörelse vid bröstet	Intervall för vertikal rörelse i midjan	Kvot vertikal rörelse/steglängd vid bröstet	Kvot vertikal rörelse/steglängd i midjan
 Lila	>95	<6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Blå	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Grön	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Röd	<5	>11,5 cm	> 13,0 cm	>10,1 %	> 11,9 %

Tips om det saknas löpdynamikdata

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

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehör i HRM 600, HRM-Fit eller HRM-Pro-serien.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din klocka igen, enligt instruktionerna.
- Om du använder ett HRM 600 tillbehör kan du para ihop det med klockan med hjälp av en säker Bluetooth anslutning istället för den öppna anslutningen.

Om du vill ha mer information om anslutningstyper går du till www.garmin.com/hrm_connection_types.

- Om du använder tillbehöret i HRM-Fit eller HRM-Pro serien parar du ihop det med klockan med hjälp av ANT+ teknologi istället för Bluetooth teknologi.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.

Obs! Vissa mätvärden visas inte när du går ([Löpdynamik, sidan 64](#)).

Pulsdata vid simning

Pulsmätarna i HRM 600, HRM-Proserien och pulsmätarna HRM-Swim™ och HRM-Tri™ registrerar och lagrar pulsdata när du simmar. Om du vill se pulsdata kan du lägga till fält för pulsdata ([Anpassa datasidorna, sidan 91](#)).

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

Du måste starta en schemalagd aktivitet på en ihopparad klocka om du vill se lagrade pulsdata senare.

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

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

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 63*).
- Ange din hjulstorlek (*Hjulstorlek och omkrets, sidan 122*).
- Ta en cykeltur (*Starta en aktivitet, sidan 4*).

Träna med kraftmätare

- Gå in på buy.garmin.com för att se en lista över kraftmätare som är kompatibla med Forerunner enheten (t.ex. Rally och Vector).
- Mer information finns i användarhandboken för kraftmätaren.
- Justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga (*Ange dina kraftzoner, sidan 72*).
- Använd intervallvarningar för att få meddelanden om när du når en angiven kraftzon (*Ställa in varning, sidan 94*).
- Anpassa kraftdatafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 91*).

Situationsberedskap

Din Forerunner klocka kan användas med Varia smarta cykellampor och bakradar för att förbättra situationsberedskapen. Mer information finns i användarhandboken till Varia enheten.

Använda Varia kamerakontrollerna

OBS!

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

Innan du kan använda Varia kamerakontrollerna måste du para ihop tillbehöret med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 63*).

- 1 Lägg till den förenklade widgeten **RCT-KAMERA** i klockan (*Widgetar, sidan 18*).
- 2 På den förenklade widgeten **RCT-KAMERA** väljer du ett alternativ:
 - Välj  för att ta en bild.
 - Välj  för att spara aktiviteten.

tempe

Enheten är kompatibel med tempe temperatursensorer. Du kan ansluta sensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata. Du måste para ihop tempe sensor med enheten för att kunna visa temperaturdata. Mer information finns i instruktionerna för tempe sensorn (www.garmin.com/manuals/tempe).

VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten.

Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med Forerunner klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 63*).
Den förenklade VIRB widgeten läggs automatiskt till i den förenklade widgetslingan.
- 3 På klockans urtavla trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade VIRB widgeten.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video.
Videoräknaren visas på Forerunner skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Välj **STOP** för att stoppa videoinspelningen.
 - Välj **Ta foto** för att ta ett foto.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.
 - Välj **Inställningar** för att ändra video- och fotoinställningar.

Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med Forerunner klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 63*).
När kameran är ihopparad läggs en VIRB datasida automatiskt till i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB datasidan.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Håll ned **UP**.
- 6 Välj **VIRB-fjärrkontroll**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - För att styra kameran med hjälp av aktivitetstimern väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Tidur start/stopp**.
Obs! Videoinspelningen startar och stoppar automatiskt när du startar och stoppar en aktivitet.
 - För att styra kameran med hjälp av menyalternativen väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Manuell**.
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video manuellt.
Videoräknaren visas på Forerunner skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Tryck på **STOP** för att manuellt stoppa videoinspelningen.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.

Användarprofil

Du kan uppdatera din användarprofil på klockan eller i Garmin Connect appen.

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelsedatum, längd, vikt, handled, pulszon, kraftzon och kritisk simhastighet (CSS) ([Registrera test av kritisk simhastighet, sidan 45](#)). Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Inställningar för kön

När du först konfigurerar klockan måste du välja ett kön. De flesta konditions- och träningsalgoritmer är binära. För att få så exakta resultat som möjligt rekommenderar Garmin att du väljer det kön du föddes med. Efter den första konfigurationen kan du anpassa profilinställningarna i Garmin Connect-kontot.

Profil och sekretess: Gör att du kan anpassa data i din offentliga profil.

Användarinställningar: Ställer in ditt kön. Om du väljer Inte angivet kommer de algoritmer som behöver binär inmatning att använda det kön du angav första gången du konfigurerade klockan.

Visa din konditionsålder

Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur kondition står sig mot personer av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på klockan. Om du har en Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

Obs! Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av din användarprofil ([Ställa in din användarprofil, sidan 70](#)).

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

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszon, sidan 72](#)) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder.

Ställa in dina pulszoner

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Du kan ange separata pulszoner för olika sportprofiler, till exempel löpning, cykling och simning. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje pulszon och ange din vilopuls manuellt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Användarprofil > Puls och kraftzoner > Puls**.
- 3 Välj **Maxpuls** och ange din maxpuls.
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 72](#)).
- 4 Välj **Pulsvärde för mjölksytröskel** och ange ditt pulsvärde för mjölksytröskel ([Mjölksytröskel, sidan 28](#)).
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din mjölksytröskel automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 72](#)).
- 5 Välj **Vilopuls > Ange egen** och ange din puls under vila.
Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av klockan eller så kan du ange en egen vilopuls.
- 6 Välj **Zoner > Baserat på**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
 - Välj **% maximal puls** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maximala puls.
 - Välj **% HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
 - Välj **Pulsvärde mjölksytr. i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksytröskel.
- 8 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 9 Välj **Puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).
- 10 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

Låta klockan ange dina pulszoner

Med standardinställningarna kan klockan upptäcka din maxpuls och ange dina pulszoner som procent av maxpulsen.

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta ([Ställa in din användarprofil, sidan 70](#)).
- 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

Ange dina kraftzoner

Kraftzonerna använder standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power) eller TP-värde (Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Användarprofil > Puls och kraftzoner > Kraft**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Baserat på**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.
 - Välj **% FTP** eller **% TP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt TP-värde.
- 6 Välj **FTP** eller **Tröskleffekt** och ange ditt värde.
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägsta** och anger ett minsta kraftvärde.

Upptäcka prestandamätningar automatiskt

Funktionen Automatisk identifiering är aktiverad som standard. Klockan kan automatiskt identifiera din maxpuls och mjölktsyratröskel under en aktivitet.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Användarprofil > Puls och kraftzoner > Automatisk identifiering**.
- 3 Välj ett alternativ.

Musik

Obs! Det finns tre olika alternativ för musikuppspelning för Forerunner music klockan.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en Forerunner music kan du hämta ljudfiler till din klocka från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din telefon inte är i närheten. Om du vill lyssna på ljudfiler som sparats på klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

Hämta personliga ljudfiler

Innan du kan skicka personlig musik till klockan måste du installera Garmin Express appen på datorn (www.garmin.com/express).

Du kan läsa in personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en Forerunner music klocka från datorn. Mer information finns på www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Anslut klockan till datorn med den medföljande USB-kabeln.
- 2 Öppna Garmin Express appen på datorn, välj klockan och välj **Musik**.
TIPS: För Windows datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple® datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.
- 3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
- 4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
- 5 Om nödvändigt kan du välja en kategori i Forerunner music listan, markera kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** för att ta bort ljudfiler.

Ansluta till en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta musik eller andra ljudfiler till din klocka från en tredjepartsleverantör som stöds måste du ansluta leverantören till klockan.

Vissa alternativ från tredjepartsleverantörer är redan installerade på klockan.

Om du vill ha fler alternativ kan du hämta Connect IQ appen på din telefon ([Hämta Connect IQ funktioner, sidan 82](#)).

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Connect IQ™**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att installera en tredjepartsmusikleverantör.
- 4 Håll ned **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 5 Välj musikleverantör.
Obs! Om du vill välja en annan leverantör håller du UP nedtryckt, väljer Musikleverantörer och följer instruktionerna på skärmen.

Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 79](#)).

- 1 Håll in **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned **UP**.
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör eller välj **Lägg till musikappar** för att lägga till en musikleverantör från Connect IQ butiken.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till klockan.
- 6 Om det behövs trycker du på **BACK** tills du uppmanas att synkronisera med tjänsten.

Obs! Nedladdning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta klockan till en extern strömkälla om batteriet är svagt.

Ansluta från en tredjepartsleverantör

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
- 3 Välj **Musik**.
- 4 Välj en installerad tredjepartsleverantör och följ instruktionerna på skärmen för att koppla bort tredjepartsleverantören från klockan.

Ansluta Bluetooth hörlurar

Om du vill lyssna på musik som laddats ner på Forerunner music klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

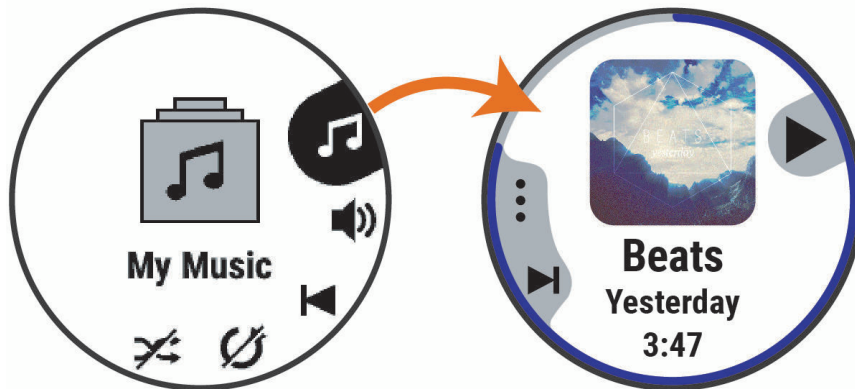
- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från klockan.
- 2 Aktivera ihopparningsläget på hörlurarna.
- 3 Håll in **UP**.
- 4 Välj **Musik > Hörlurar > Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihopparningsprocessen.

Lyssna på musik

- 1 Håll in **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned **UP**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om det här är första gången du lyssnar på musik väljer du **Musik > Musikleverantörer**.
 - Om det inte är första gången du lyssnar på musik väljer du **Musikleverantörer**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** och väljer sedan ett alternativ ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 73](#)).
 - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
 - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Styr från telefon**.
- 5 Om det behövs ansluter du Bluetooth hörlurarna ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 74](#)).
- 6 Välj ►.

Musikuppspelningskontroller

Obs! Vissa musikuppspelningskontroller är endast tillgängliga på Forerunner music enheter.



⋮	Välj för att öppna musikuppspelningskontrollerna.
🔊	Tryck här om du vill justera volymen.
▶	Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.
▶	Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan. Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.
◀	Välj för att starta aktuell ljudfil igen. Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan. Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen.
🔄	Tryck här för att ändra repetitionsläget.
↔	Tryck här för att ändra slumpläget.

Styra musikuppspelning på en ansluten telefon

- 1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.
- 2 Välj ett alternativ:
 - På en Forerunner music klocka håller du ned **DOWN** från en skärm för att öppna musikkontrollerna.
 - På en Forerunner non-music klocka trycker du ned **DOWN** för att visa den förenklade musikkontrollwidgeten.
Obs! Du kan behöva lägga till den förenklade musikkontrollwidgeten till din förenklade widgetslinga ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 21).
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Musik > Musikleverantörer > Styr från telefon**.

Ändra ljudläge

Du kan ändra läge för musikuppspelning från stereo till mono.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Musik > Ljud**.
- 3 Välj ett alternativ.

Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon ([Para ihop telefonen, sidan 76](#)). Ytterligare funktioner är tillgängliga när du ansluter klockan till ett Wi-Fi-nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 79](#)).

Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan Forerunner när du parar ihop den med Garmin Connect appen ([Para ihop telefonen, sidan 76](#)).

- App-funktioner från Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mera ([Telefon- och datorappar, sidan 79](#))
- Förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 18](#))
- Funktioner på menyn kontroller ([Kontroll, sidan 34](#))
- Säkerhets- och spårningsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 85](#))
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar ([Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 76](#))

Para ihop telefonen

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

- 1 Under den första inställningen av klockan väljer du  när du uppmanas att para ihop med telefonen.
Obs! Om du tidigare hoppade över ihoppningsprocessen håller du in **UP** och väljer **Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon**.
Obs! Om du har en Forerunner klocka utan musik håller du in **UP** och väljer **Telefon > Para ihop telefon**.
- 2 Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihoppningen och konfigurationen.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 76](#)).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Om du har en Forerunner music väljer du **Anslutningar**.
- 3 Välj **Telefon > Aviseringar > Status > På**.
- 4 Välj **Under aktivitet** eller **Generell användning**.
- 5 Välj en aviseringstyp.
- 6 Välj inställningar för status, ljud och vibrationer.
- 7 Tryck på **BACK**.
- 8 Välj inställningar för sekretess och timeout.
- 9 Tryck på **BACK**.
- 10 Välj **Signatur** för att lägga till en signatur i dina sms-svar.

Visa aviseringar

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade 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.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

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

- Om du vill ta emot samtalet väljer du **START**.
Obs! Om du vill prata med den som ringer måste du använda din anslutna telefon.
- Om du vill avvisa samtalet väljer du **DOWN**.
- Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du  och väljer ett meddelande från listan.
Obs! Om du vill skicka ett SMS-svar måste du vara ansluten till en kompatibel Android™ telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

Svara på ett sms

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

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

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

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade aviseringswidgeten.
- 2 Tryck på **START** och välj en sms-avisering.
- 3 Tryck på **START**.
- 4 Välj **Svara**.
- 5 Välj ett meddelande ur listan.
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

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 telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa meny för kontroller, sidan 37](#)).

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

Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen

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

Obs! Anslutningsaviseringar för telefonen är avstängda som standard.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Anslutningar > Telefon > Anslutningsaviseringar**.

Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Telefon > Varningar för Hitta min telefon**.

Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet

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

- 1 Starta en GPS-aktivitet.
- 2 När du uppmanas att navigera till enhetens senast kända plats väljer du ✓.
- 3 Navigera till platsen på kartan ([Navigera till en destination, sidan 59](#)).
- 4 Tryck på **DOWN** för att visa en kompass som pekar mot platsen (valfritt).
- 5 När din klocka är inom Bluetooth räckhåll för din telefon signalstyrka för Bluetooth på skärmen.
Signalstyrkan ökar när du närmar dig telefonen.

Spela upp ljuduppmaningar under en aktivitet

Du kan ställa in klockan Forerunner music på att spela upp motiverande statusmeddelanden under löpning eller andra aktiviteter. Ljuduppmaningar spelas i dina anslutna Bluetooth hörlurar, om de är tillgängliga. I annat fall kan ljuduppmaningar spelas upp på en telefon som har parats ihop i appen Garmin Connect. Under en ljuduppmaning sänker enheten eller telefonen volymen på det primära ljudet för att spela upp meddelandet.

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Ljudvarningar**.
- 3 Välj ett alternativ:

Obs! Vissa aviseringar är bara tillgängliga för klockmodellen Forerunner music .

- För att höra en uppmaning för varje varv väljer du **Varvvarning**.
- För att anpassa uppmaningar med tempo- och fartinformation väljer du **Tempo-/fartmeddelande**.
- För att anpassa uppmaningar med pulsinformation väljer du **Pulsvarning**.
- Om du vill anpassa uppmaningar med kraftdata väljer du **Kraftvarning**.
- För att höra uppmaningar när du startar och stoppar aktivitetstimern, däribland Auto Pause® funktionen, väljer du **Timerhändelser**.
- Om du vill höra träningsvarningar spelas upp som en ljuduppmaning väljer du **Träningsvarningar**.
- Om du vill höra aktivitetsaviseringar spelas upp som en ljuduppmaning väljer du **Aktivitetsmeddelande** ([Aktivitetsvarningar, sidan 93](#)).
- Om du vill höra ett ljud spelas upp precis före en ljudsignal eller ett meddelande väljer du **Ljudtoner**.
- För att byta språk eller dialekt för röstuppmaningarna väljer du **Dialekt**.
- Om du vill ändra rösten för meddelandena till man eller kvinna väljer du **Röst**.

Wi-Fi anslutningsfunktioner

Wi-Fi är endast tillgängligt på Forerunner music klockan.

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

Ljudinnehåll: Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.

Programvaruuppdateringar: Hämta och installera den senaste programvaran.

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

Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Anslutningar > Wi-Fi > Mina nätverk > Lägg till nätverk**.
Klockan visar en lista med Wi-Fi nätverk i närheten.
- 3 Välj ett nätverk.
- 4 Om det behövs anger du lösenordet för nätverket.

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

Telefon- och datorappar

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

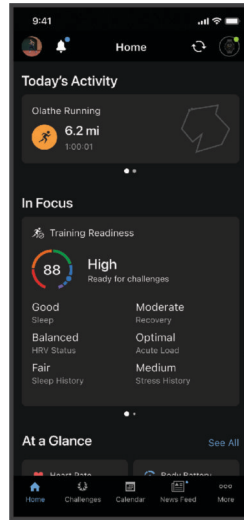
Garmin Connect

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

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

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

Obs! Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



Planera din träning: Du kan välja ett träningsmål och läsa in något av träningsprogrammen med anvisningar dag för dag.

Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter eller dela länkar till aktiviteter.

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

Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon (*Para ihop telefonen, sidan 76*) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

1 Kontrollera att appen Garmin Connect körs på din telefon.

2 Placera din klocka inom 10 m (30 fot) från telefonen.

Klockan synkroniserar automatiskt dina data med appen Garmin Connect och ditt Garmin Connect konto.

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon (*Para ihop telefonen, sidan 76*).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 81*).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter klockan till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din klocka. Du kan också lägga till musik till klockan (*Hämta personliga ljudfiler, sidan 73*). Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste hämta Garmin Express appen.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.
Obs! Om du redan har använt Wi-Fi för att ställa in din enhet kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi.

Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 37*).

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

Garmin Connect+ abonnemang

Du kan förbättra data, anslutningar och träning som finns på ditt Garmin Connect konto med ett Garmin Connect+ abonnemang. Om du vill registrera dig kan du hämta Garmin Connect appen från appbutiken i telefonen, eller gå till connect.garmin.com.

Aktiv intelligens (AI): Få AI-insikter om dina data och aktiviteter.

LiveTrack+: Skicka LiveTrack sms, ta emot en anpassad profilsida och visa tidigare LiveTrack sessioner.

Spåra inomhusaktiviteter: Visa dina inomhusaktivitets- och träningsdata i realtid så att du kan justera dina prestationer under aktiviteten.

Träningsvägledning: Få ytterligare expertsupport och vägledning för utvalda träningsprogram från Garmin Coach.

Performance dashboard: Se träningsdata på ditt sätt med anpassade diagram och grafer.

Sociala funktioner: Få tillgång till exklusiva utmärkelser, utmärkelseutmaningar och dubbla poäng för utmaningar. Du kan uppdatera din profilbild med anpassningsbara ramar.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ appar, datafält, förenklade widgetar, musikleverantörer och urtavlor till klockan från Connect IQ butiken på klockan eller telefonen.

Urtavlor: Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

Enhetsappar: Lägger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel förenklade widgetar och nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

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.

Musik: Lägg till musikleverantörer i Forerunner music klockan.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Forerunner klockan med din telefon ([Para ihop telefonen, sidan 76](#)).

- 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 och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Appen Garmin Messenger

VARNING

Innan du kan använda vissa inReach® funktioner i Garmin Messenger appen, inklusive SOS, spårning och inReach™ Weather måste du ha ett aktivt satellitabonnemang och en ansluten inReach enhet. Testa alltid appen innan du använder den utomhus.

Med ett inReach abonnemang och en ansluten inReach enhet kan du använda Garmin Messenger appen för att spåra, skicka SOS, inReach™ Weather och hantera din tjänstplan. Du kan också använda appen för att skicka meddelanden till andra inReach enhetsanvändare, samt nära och kära. Appen fungerar både via Iridium® satellitnätverket och internet (via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen). Meddelanden som skickas via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen medför inte dataavgifter eller extra avgifter för inReach abonnemanget. Mottagna meddelanden kan debiteras om du försöker skicka meddelanden via både Iridium satellitnätverket och internet. Standardavgifter för sms för din mobildataplan gäller.

Nära och kära kan också använda appen till att skicka meddelanden utan ett inReach abonnemang. Alla kan hämta appen och ansluta sin telefon, vilket gör att de kan kommunicera med andra appanvändare via internet (ingen inloggning krävs). Appanvändare kan också skapa gruppmeddelandetrådar med andra sms-telefonnummer. Nya medlemmar som läggs till i gruppmeddelandet kan hämta appen för att se vad andra säger.

Du kan hämta appen Garmin Messenger appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/messengerapp).

Använda Messenger-funktionen

OBSERVERA

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

OBS!

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

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

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

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

- 2 Tryck på **START** för att öppna den förenklade widgeten.

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

- 4 Välj ett alternativ på klockan:

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

Garmin Share

OBS!

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

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

Dela data med Garmin Share

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

Forerunner klockan kan skicka och ta emot data när den är ansluten till en annan kompatibel Garmin enhet ([Ta emot data med Garmin Share, sidan 84](#)). Du kan också överföra data mellan olika enheter. Du kan till exempel dela en favoritbana från Edge cykeldatorn med en kompatibel Garmin klocka.

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

Ta emot data med Garmin Share

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

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

Inställningar för Garmin Share

Håll **UP** intryckt och välj **Anslutningar > Garmin Share**.

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

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

Säkerhets- och spårningsfunktioner

OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontaktar inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Forerunner klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på www.garmin.com/safety.

Hjälp: Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Händelsedetektor: När Forerunner klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en webbsida.

Live Event Sharing: Gör att du kan skicka meddelanden till vänner och familj under ett evenemang och ge dem uppdateringar i realtid.

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel Android telefon.

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.

Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack. Du kan använda tre av kontakterna som nödkontakter ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 85).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Kontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din Forerunner enhet ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect](#), sidan 81).

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

OBSERVERA

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

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 85). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Säkerhet > Händelsedetektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av Forerunner klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

Begära hjälp

OBSERVERA

Hjälp är en extrafunktion och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Appen Garmin Connect kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 85). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

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

TIPS: Innan nedräkningen är klar kan du hålla valfri knapp intryckt för att avbryta meddelandet.

Händelsedelning i realtid

Med händelsedelning 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 meddelandeinnehållet i Garmin Connect appen.

Sätta på händelsedelning i realtid

Innan du kan använda händelsedelning i realtid måste du konfigurera LiveTrack funktionen i Garmin Connect appen.

Obs! LiveTrack funktioner är tillgängliga när Forerunner klockan är ansluten till Garmin Connect appen med Bluetooth teknologi, med en kompatibel Android telefon.

- 1 På inställningsmenyn i Garmin Connect appen väljer du **Säkerhet och spårning > Händelsedelning i realtid**.
Du kan anpassa meddelandeutlösare och alternativ.
- 2 Gå utomhus och välj en GPS-aktivitet på Forerunner klockan.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Välj **⋮ > Händelsedelning i realtid > Delning**.
Händelsedelning i realtid är aktiverad i 24 timmar.
- 4 Välj **Händelsedelning i realtid** för att lägga till personer från dina kontakter.

Klockor

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Klockor > Larm > Lägg till larm**.
- 3 Ställ in larmtid.

Redigera ett larm

- 1 Från urtavlan håller du in **UP**.
- 2 Välj **Klockor > Larm**.
- 3 Välj ett larm.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av larmet.
 - Om du vill ändra larmtiden väljer du **Tid**.
 - Om du vill att larmet ska upprepas regelbundet väljer du **Upprepa** och väljer när larmet ska upprepas.
 - Om du vill välja typ av larmavisering väljer du **Avisering**.
 - Om du vill slå på eller stänga av skärmen med larmet väljer du **Bakgrundsbelysning**.
 - Välj en beskrivning för larmet genom att välja **Etikett**.
 - Om du vill ta bort larmet väljer du **Ta bort**.

Använda stoppuret

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > Stoppur**.
- 3 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 4 Tryck på **BACK** för att starta varvtimern ① igen.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

- 5 Tryck på **STOP** för att stoppa båda timrarna.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill nollställa båda timrarna trycker du på **DOWN**.
 - Om du vill spara stoppurstiden som en aktivitet trycker du på **UP** och väljer **Spara aktivitet**.
 - Om du vill återställa timerinställningarna och lämna stoppuret trycker du på **UP** och väljer **Klar**.
 - Om du vill granska varvtimrarna trycker du på **UP** och väljer **Granska**.
Obs! Alternativet **Granska** visas bara om det har förekommit flera varv.
 - Om du vill återgå till urtavlan utan att återställa timerarna trycker du på **UP** och väljer **Gå till urtavla**.
 - Om du vill aktivera eller avaktivera varvinspelning trycker du på **UP** och väljer **LAP-knapp**.

Starta nedräkningstimern

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > Timer**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in och spara en nedräkningstimer för första gången anger du tiden, trycker på **UP** och väljer **Spara timer**.
 - Om du vill ställa in och spara ytterligare nedräkningstimer väljer du **Lägg till timer** och anger tiden.
 - Om du vill ställa in en nedräkningstimer utan att spara den väljer du **Snabbtimer** och anger tiden.
- 4 Vid behov, tryck på **UP** och välj ett alternativ:
 - Välj **Tid** för att ändra tiden.
 - Välj **Starta om > På** om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut.
 - Välj **Avisering** och välj en aviseringstyp.
- 5 Tryck på **START** för att starta timern.

Ta bort en timer

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > Timer**.
- 3 Välj en timer.
- 4 Tryck på **UP** och välj **Ta bort**.

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 106](#)).

Ställa in tid manuellt

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

Lägga till andra tidszoner

Du kan visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner.

Obs! Du kan se andra tidszoner i den förenklade widgetslingan ([Anpassa widgetslingan, sidan 21](#)).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Klockor > Alternativa tidszoner > Lägg till zon**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att markera en region och tryck på **START** för att välja den.
- 4 Välj en tidszon.
- 5 Vid behov byter du namn på zonen.

Redigera en alternativ tidszon

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Klockor > Alternativa tidszoner**.
- 3 Välj en tidszon.
- 4 Tryck på **START**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in vilken tidszon som ska visas i den förenklade widgetslingan väljer du **Ställ in som favorit**.
 - Om du vill ange ett eget namn för tidszonen väljer du **Byt namn**.
 - Om du vill ange en egen förkortning för tidszonen väljer du **Förkorta**.
 - Om du vill ändra tidszonen väljer du **Ändra zon**.
 - Om du vill ta bort tidszonen väljer du **Ta bort**.

Anpassa klockan

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 ned **UP**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj aktivitetsinställningarna.

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

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

Profilfärg: Anger accentfärgen för varje aktivitet för att identifiera vilken aktivitet som är aktiv.

Lägg till aktivitet: Gör att du kan anpassa en multisportaktivitet.

Varningar: Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten ([Aktivitetsvarningar, sidan 93](#)).

Automatisk klättring: Gör att klockan kan upptäcka höjdskillnader automatiskt med den inbyggda höjdmätaren ([Aktivera automatisk klättring, sidan 94](#)).

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

Automatisk vila: Skapar automatiskt ett vilointervall när du slutar röra på dig under en aktivitet med simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila, sidan 11](#))). Ställer in alternativen för att automatiskt starta och stoppa vilotimern för aktiviteten ultralöpning ([Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning, sidan 7](#))).

Auto Scroll: Ställer in klockan så att den automatiskt bläddrar genom alla sidor med aktivitetsdata medan aktivitetstimern körs.

Automatisk inställning: Gör att klockan kan starta och stoppa träningsset automatiskt under en styrketräningsaktivitet.

Autom. sportändr.: Gör att klockan automatiskt kan upptäcka en övergång till nästa sport i en multisportaktivitet med simning i öppet vatten, cykling eller löpning.

Bakgrundsfärg: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

Sänd puls: Aktiverar automatisk utsändning av pulldata när du startar aktiviteten ([Sända pulldata, sidan 56](#)).

Börja nedräkning: Aktiverar nedräkningstimer för simning i intervaller.

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 91](#)).

Redigera vikt: Här kan du lägga till vikten som används för ett träningsset under en styrketräning eller konditionsaktivitet.

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

Obs! Den här aktiviteten är bara tillgänglig på klockan Forerunner music .

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

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

Bannummer: Ställer in bannumret för banlöpning.

LAP-knapp: Aktiverar eller avaktiverar knappen BACK för inspelning av en längd eller vila under en aktivitet.

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

Lås enheten: Låser knapparna under en multisportaktivitet för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

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

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

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

Tidsgräns för energisparläge: Ställer in den strömsparande timeoutlängden för hur länge klockan är i träningsläget, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Alternativet Normal ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter fem minuters inaktivitet. Alternativet Utökad ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter 25 minuters inaktivitet. Det utökade läget kan leda till att batteriet behöver laddas oftare.

Registrera temperatur: Registrerar den omgivande temperaturen runt klockan under vissa aktiviteter.

Registrera VO2 Max.: Möjliggör registrering av VO2 Max för terränglöpnings- och ultralöpningsaktiviteter.

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Repetitionsräkning: Aktiverar eller avaktiverar repetitionsräkning under ett träningspass. Alternativet Endast träningspass aktiverar endast repetitionsräkning under guidade träningspass.

Upprepa: Aktiverar alternativet Upprepa för multisportaktiviteter. Du kan till exempel använda detta alternativ för aktiviteter som omfattar flera övergångar, t.ex. en swimrun.

Återställ standardinställningar: Gör att du kan återställa aktivitetsinställningarna.

Ruttstatistik: Aktiverar ledstatistikspårning för inomhusklättringsaktiviteter.

Löpkraft: Här kan du registrera löpkraftsdata och anpassa inställningarna ([Löpkraftsinställningar](#), sidan 64).

Åk: Anger inställningarna för skid- eller snowboardåk. Du kan aktivera Auto-åk för att upptäcka åk automatiskt med den inbyggda accelerometern. Du kan också aktivera inställningarna för LAP-knapp och Varvvarning.

Satelliter: Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten ([Satellitinställningar](#), sidan 95).

Självutvärdering: Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten ([Utvärdera en aktivitet](#), sidan 5).

Simtagsdetektering: Aktiverar simtagsdetektering för simning i bassäng.

Övergångar: Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

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

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

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** och välj ett fält för att ändra data som visas i det fältet.

TIPS: En lista över alla tillgängliga datafält finns på [Datafält](#), sidan 110. Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

- Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.

- Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.

8 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en datasida i slingan.

Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen

Med funktionen Auto Lap kan du automatiskt markera ett varv vid en viss distans eller position. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en aktivitet (till exempel varje mile eller var femte kilometer eller under sprintsträckor).

- 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**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Auto Lap > Efter distans** för att automatiskt markera varvet vid en viss distans.
 - Välj **Auto Lap > Efter position** för att markera ett varv vid start och vid manuella varvpositioner.
 - Välj **Auto Lap > Av** för att stänga av Auto Lap.
- 7 Välj **Automatisk sträcka** för att justera distans mellan varven (frivilligt).

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar](#), sidan 99).

Aktivitetsvarningar

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

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

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

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

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Höjd	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för höjd.
Puls	Intervall	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se Om pulszoner, sidan 70 och Beräkning av pulszon, sidan 72 .
Tempo	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Tempo	Återkommande	Du kan ställa in ett måltempo för simning.
Ström	Intervall	Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.
Position	Händelse	Du kan ange en radie från en sparad plats.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Löpkraft	Tävling, intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för kraftzoner.
Fart	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Intervall	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.
Spårtimer	Återkommande	Du kan ställa in ett spårtidsintervall i sekunder.

Ställa in varning

- 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 **Varningar**.
- 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).

Aktivera automatisk klättring

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

- 1 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 **Automatisk klättring > Status**.
- 6 Välj **Alltid** eller **När ingen navigering pågår**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.
 - Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.
 - Välj **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.
 - Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.
 - Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.

Obs! Med alternativet Aktuell skärm kan du växla automatiskt till den senaste skärmen du visade innan övergången till automatisk klättring skedde.

Satellitinställningar

Du kan ändra satellitinställningarna för att anpassa de satellitsystem som används för varje aktivitet. Om du vill ha mer information om satellitsystem går du till www.garmin.com/aboutGPS.

TIPS: Satellitinställningarna kan påverka batteriets livslängd (*Information om batteritid, sidan 105*).

Håll ned **UP**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Satelliter**.

Obs! Dessa inställningar är inte tillgängliga för alla aktiviteter.

Av: Avaktiverar satellitsystem för aktiviteten.

Använd standard: Gör att klockan kan använda standardinställningen för satelliter (*Systeminställningar, sidan 99*).

Endast GPS: Aktiverar GPS-satellitsystemet.

Alla system: Aktiverar flera satellitsystem. Genom att använda flera satellitsystem tillsammans får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning än när endast GPS används.

Alla + Flera band: Aktiverar flera satellitsystem på flera frekvensband. System med flera band använder flera frekvensband och möjliggör mer konsekventa spårregister, förbättrad positionering, färre flervägsfel och färre atmosfärsfel när klockan används i krävande miljöer.

Autoval: Gör att klockan kan använda SatIQ™ teknologi för att dynamiskt välja det bästa systemet med flera band baserat på omgivningen. Inställningen Autoval ger den bästa positionsnoggrannheten samtidigt som batteritiden prioriteras.

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

Givarinställningar

Kompassinställningar

Håll ned **UP** och välj **Sensorer och tillbehör > Kompass**.

Kalibrera: Med den här funktionen kan du kalibrera kompassensorn manuellt (*Manuell kalibrering av kompassen, sidan 95*).

Display: Ställer in kompassens riktningsvisning på bokstäver, grader eller milliradianer.

Norreferens: Ställer in kompassens nordliga referens (*Ställa in den nordliga referensen, sidan 96*).

Läge: Ställer in kompassen på att använda endast elektroniska sensordata (På), en kombination av GPS och elektroniska sensordata vid rörelse (Automatiskt) eller endast GPS-data (Av).

Manuell kalibrering av kompassen

OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din klocka kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Sensorer och tillbehör > Kompass > Kalibrera**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

TIPS: Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

Ställa in den nordliga referensen

Du kan ange vilken riktningsreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Kompass > Norreferens**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningsreferens väljer du **Faktisk**.
 - Om du vill ställa in magnetisk variation för din position automatiskt väljer du **Magnetisk**.
 - Om du vill ställa in rutnät norr (000°) som riktningsreferens väljer du **Rutnät**.
 - Om du vill ställa in det magnetiska variationsvärdet manuellt väljer du **Användare**, anger den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

Höjdmätarinställningar

Håll ned **UP** och välj **Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera höjdmätaren manuellt.

Autokalibrering: Gör att höjdmätaren kan kalibreras automatiskt varje gång du använder satellitsystem.

Sensorläge: Ställer in läget för sensorn. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

Höjd: Anger måttenheterna för höjd.

Kalibrera den barometrisk höjdmätaren

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten genom att välja **Autokalibrering**.
 - Välj **Kalibrera > Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
 - Om du vill ange aktuell höjd från GPS-startpunkten väljer du **Kalibrera > Använd GPS**.

Barometerinställningar

Håll ned **UP** och välj **Sensorer och tillbehör > Barometer**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera barometersensorn manuellt.

Diagram: Ställer in tidsskalan för sjökortet i barometerwidgeten.

Stormvarning: Anger hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

Sensorläge: Ställer in läget för sensorn. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

Tryck: Ställer in hur klockan visar tryckdata.

Kalibrera barometern

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera barometern manuellt om du känner till korrekt höjd eller korrekt lufttryck vid havsytan.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Barometer > Kalibrera**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd och lufttryck vid havsytan (valfritt).
 - Om du vill kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten väljer du **Använd GPS**.

Ställa in en stormvarning

VARNING

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Barometer > Stormvarning > På**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av varningen.
 - Välj **Område** för att uppdatera hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

Kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i kartappen och på datasidorna.

Håll ned **UP** och välj **Karta**.

Orientering: Anger kartans orientering. Med alternativet Norr upp visas norr överst på sidan. Med alternativet Spår uppåt visas den nuvarande riktningen överst på sidan.

Användarplatser: Visar och döljer sparade platser på kartan.

Autozoom: Väljer automatiskt rätt zoomnivå för optimal användning av kartan. När detta är avaktiverat måste du zooma in och ut manuellt.

Navigeringsinställningar

Du kan anpassa kartfunktioner och utseende när du navigerar till en destination.

Anpassa navigeringsdatasidor

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Navigation > Datasidor**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Karta > Status** för att slå på eller stänga av kartan.
 - Välj **Karta > Datafält** för att slå på eller stänga av ett datafält som visar ruttdragningsinformation på kartan.
 - Välj **Framför** om du vill slå på eller stänga av information om kommande kurspunkter.
 - Välj **Kompass** för att sätta på eller stänga av kompassen.
 - Välj **Höjdprofil** för att sätta på eller stänga av höjdprofilen.
 - Välj en skärm att lägga till, ta bort eller anpassa.

Ange en riktningsmarkör

Du kan ställa in riktningsmarkör att visa på dina datasidor medan du navigerar. Indikatorn pekar mot din målriktning.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Navigation > Riktningsmarkör**.

Ställa in navigeringsmeddelanden

Du kan ställa in meddelanden som hjälper dig att navigera till din destination.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Navigation > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in ett meddelande för ett angivet avstånd från din slutdestination väljer du **Distans till slutdestination**.
 - Om du vill ställa in ett meddelande om den uppskattade återstående tiden tills du når slutdestinationen väljer du **Uppskattad tid till slutdestination**.
 - Om du vill ställa in en varning när du avviker från kursen väljer du **Ur kurs**.
 - För att aktivera aviseringar för turn-by-turn-navigering väljer du **Sväng avisering**.
- 4 Vid behov väljer du **Status** för att aktivera varningen.
- 5 Vid behov anger du ett avstånd eller ett tidsvärde och väljer .

Inställningar för strömhantering

Håll ned **UP** och välj Strömhantering.

Batterisparläge: Stänger av vissa funktioner för att maximera batteriets livslängd.

Batteriprocent: Visar återstående batteritid i procent.

Uppskat av batt.tid: Visar återstående batteritid som ett uppskattat antal dagar eller timmar.

Systeminställningar

Håll ned **UP** och välj **System**.

Språk: Ställer in språket som visas på klockan.

Lösenordskod: Ställer in en fyrsiffrig lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden ([Ställa in din lösenordskod för klockan, sidan 100](#)).

Tid: Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 99](#)).

Display: Justerar skärminställningarna ([Ändra skärminställningarna, sidan 100](#)).

Satelliter: Ställer in standardinställningen för satellitsystem som ska användas för aktiviteter. Vid behov kan du anpassa satellitinställningarna för varje aktivitet ([Satellitinställningar, sidan 95](#)).

Ljud och vibration: Ställer in klockans ljud, t.ex. knappljud, varningar och vibrationer.

Sömnläge: Gör att du kan ställa in sömntimmar och önskemål för sömnläge ([Anpassa sömnläge, sidan 42](#)).

Stör ej: Gör att du kan aktivera läget Stör ej. Du kan redigera inställningarna för skärm, aviseringar, varningar och handledsgester.

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

Format: Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel måttenheter, tempo och fart som visas under aktiviteter, när veckan börjar samt geografiska positionsformat och datumalternativ ([Ändra måttenheterna, sidan 100](#)).

Prestationsförhållande: Aktiverar funktionen för prestationsförhållanden under en aktivitet ([Prestationsförhållande, sidan 28](#)).

Dataregistrering: Ställer in hur klockan registrerar aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men spelar eventuellt inte in hela aktiviteter som håller på under längre perioder.

USB-läge: Anger att klockan ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

Nollställ: Tillåter att du återställer användardata och inställningar ([Återställa alla standardinställningar, sidan 107](#)).

Säkerhetskopiera och återställ: Gör att du kan aktivera automatisk säkerhetskopiering av klockdata och -inställningar och säkerhetskopiera dina data nu. Du kan återställa data från en tidigare säkerhetskopia med Garmin Connect appen ([Säkerhetskopiera och återställa inställningar, sidan 101](#)).

Programuppdatering: Gör att du kan installera hämtade programvaruuppdateringar, aktivera automatiska uppdateringar eller manuellt söka efter uppdateringar ([Produktuppdateringar, sidan 105](#)).

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

Tidsinställningar

Håll ned **UP** och välj **System > Tid**.

Tidsformat: Ställer in om klockan ska visa tiden i 12-timmarsformat, 24-timmarsformat eller militärt format.

Datumformat: Ställer in visningsordningen för dag, månad och år för datum.

Ställ in tid: Ställer in tidszonen för klockan. Alternativet Automatiskt ställer in tidszonen automatiskt baserat på din GPS-position.

Tid: Här justerar du tiden om alternativet Ställ in tid är inställt på Manuell.

Varningar: Gör att du kan ställa in timaviseringar samt aviseringar för soluppgång och solnedgång som ljuder ett visst antal minuter eller timmar innan soluppgången eller solnedgången ([Ställa in tidsvarningar, sidan 100](#)).

Synkronisera med GPS: Gör att du kan synkronisera tiden om du byter tidszon och vid övergång till sommartid ([Synkronisera klockan med GPS, sidan 89](#)).

Ställa in tidsvarningar

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **System > Tid > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före solnedgången väljer du **Till solnedgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före soluppgången väljer du **Till soluppgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud varje timme väljer du **Timprognos > På**.

Ändra skärminställningarna

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **System > Display**.
- 3 Välj **Stora teckensnitt** om du vill öka storleken på texten på skärmen.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Under aktivitet**.
 - Välj **Generell användning**.
 - Välj **När du sover**.

Obs! Vissa alternativ är inte tillgängliga i viloläge.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Knappar** för att slå på bakgrundsbelysningen för knapptryckningar.
 - Välj **Varningar** 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.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd med mera.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **System > Format > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Ställa in din lösenordskod för klockan

OBS!

Om du anger fel lösenordskod tre gånger låses klockan tillfälligt. Efter fem felaktiga försök låses klockan tills du återställer lösenordskoden i appen Garmin Connect. Om du inte har parat ihop klockan med telefonen tar klockan bort dina data och återställer den till fabriksinställningarna efter fem felaktiga försök.

Du kan ställa in en lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden. Om du använder funktionen Garmin Pay använder klockan samma fyrsiffriga lösenordskod som krävs för att öppna plånboken (*Garmin Pay*, sidan 37).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **System > Lösenordskod > Ange lösenordskod**.
- 3 Ange en fyrsiffrig lösenordskod.

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

Byta klockans lösenordskod

Du måste veta klockans befintliga lösenordskod för att kunna ändra den. Om du glömmer lösenordskoden eller anger fel lösenordskod för många gånger koden i appen Garmin Connect.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **System > Lösenordskod > Ändra lösenordskod**.
- 3 Ange den befintliga fyrsiffriga lösenordskoden.
- 4 Ange en ny fyrsiffrig lösenordskod.

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

Säkerhetskopia och återställa inställningar

Du kan säkerhetskopia inställningarna från en befintlig Garmin klocka och återställa inställningarna till en annan kompatibel Garmin klocka med Garmin Connect appen ([Återställa inställningar och data från Garmin Connect, sidan 101](#)). Inställningarna omfattar sportprofiler, widgetar, användarinställningar, träningspass med mera.

Håll **UP** intryckt och välj **System > Säkerhetskopia och återställ**.

Automatisk säkerhetskopiering: Säkerhetskopierar regelbundet inställningarna till ditt Garmin Connect konto.

Säkerhetskopia nu: Gör att du manuellt kan säkerhetskopia dina inställningar till ditt Garmin Connect konto.

Säkerhetskopians innehåll: Visar typen av data som sparas.

Återställa inställningar och data från Garmin Connect

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **...**.
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
- 3 Välj **System > Säkerhetskopia och återställ > Enhetssäkerhetskopior**.
- 4 Välj en säkerhetskopia i listan.
- 5 Välj **Återställ från säkerhetskopia > Återställ**.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.
- 7 Vänta tills klockan är synkroniserad med appen.
- 8 Tryck på **START** på klockan och välj **✓**.
Klockan startar om och återställer inställningar och data.
- 9 Följ instruktionerna på skärmen.

Enhetsinformation

Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 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 Håll ned **UP**.
- 2 På systemmenyn väljer du **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 rengöringsinstruktionerna (*Skötsel av enheten, sidan 103*).

- 1 Anslut kabeln (▲-änden) till laddningsuttaget på klockan.



- 2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-laddningsport.
Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.

Tips för hur du laddar klockan

- 1 Anslut laddaren ordentligt till klockan för att ladda den med USB-kabeln (*Ladda klockan, sidan 102*).
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 %.

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. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se *Tips för oregelbundna pulsdatabaser*, sidan 55 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se *Tips för oregelbundna pulsoximeterdata*, sidan 57 för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

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.

TIPS: Mer information finns på www.garmin.com/fitandcare.

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

Byta banden

Klockan är kompatibel med standardband med snabbfäste. Forerunner 255S series har band med bredden 18 mm och Forerunner 255 series har band med bredden 22 mm.

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



- 2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i klockan.
- 3 Skjut snabbfästetsprinten och rikta in fjäderstaven mot klockans motsatta sida.
- 4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹
Forerunner music medialagring	Upp till 4 GB (cirka 500 låtar)
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Forerunner non-music radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz vid 3,06 dBm maximalt
Forerunner 255 Music	2,4 GHz vid 18,64 dBm maximalt
Forerunner 255S Music radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz vid 17,67 dBm maximalt
EU SAR, Forerunner 255 Music	0,48 W/kg bål, 0,47 W/kg extremitet
EU SAR, Forerunner 255S Music	1,57 w/kg bål, 1,03 w/kg extremitet

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Information om batteritid

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på klockan, till exempel aktivitetsspårning, pulsmätning vid handleden, telefonaviseringar, GPS och anslutna sensorer.

Läge	Forerunner 255S series batteritid	Forerunner 255 series batteritid
Aktivitetsläge med Endast GPS-läge och pulsmätning vid handleden	Upp till 26 tim.	Upp till 30 timmar
Aktivitetsläge med Alla system-läge och pulsmätning vid handleden	Upp till 20 timmar	Upp till 25 timmar
Aktivitetsläge med Alla system-läge, pulsmätning vid handleden och musikuppspelning	Upp till 5,5 tim.	Upp till 6,5 tim.
Aktivitetsläge med Alla + Flera band-läge och pulsmätning vid handleden	Upp till 13 tim.	Upp till 16 tim.
Smartwatch-läge med aktivitetsspårning, telefonaviseringar och pulsmätning vid handleden	Upp till 12 dagar	Upp till 14 dagar

Felsökning

Produktuppdateringar

Enheten söker automatiskt efter uppdateringar när den är ansluten till Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan söka efter uppdateringar manuellt från systeminställningarna (*Systeminställningar, sidan 99*). Installera Garmin Express (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Gå till www.garmin.com/ataccuracy.

Det här är inte en medicinsk enhet. Pulsoximeterfunktionen är inte tillgänglig i alla länder.

Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?

Under en aktivitet kan du råka trycka på varvknappen. I de flesta fall visas  på skärmen och du har några sekunder på dig att ta bort det senaste varvet eller sportbytet. Funktionen för att ångra varv är tillgänglig för aktiviteter med stöd för manuella varv, manuellt sportbyte och automatiskt sportbyte. Funktionen för att ångra varv är inte tillgänglig för aktiviteter som utlöser automatiska varv, löprundor, vila eller pauser, t.ex. gymaktiviteter, simning i bassäng och träningspass.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på 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 klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

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

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera stegräkningen med Garmin Express programmet (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 81*).
- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 81*).

2 Vänta medan dina data synkroniseras.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Antal trappor verkar inte vara korrekt

Klockan använder en intern barometer för att mäta höjdförändringar när du går i trappor. Ett våningsplan är lika med 3 m (10 fot).

- Undvik att hålla i räcken eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täcka över klockan med ärmen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

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.

1 Gå utomhus till en öppen plats.

Enhetens framsida ska vara riktad mot himlen.

2 Vänta medan enheten söker satelliter.

Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express applikationen.
 - Anslut klockan med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade telefon.
 - Anslut klockan till ditt Garmin konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi nätverk.

När du är ansluten till ditt Garmin konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.

- Ta med klockan utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

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**.

Obs! Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från klockan. Om du har musik som lagrats på klockan raderar detta alternativ din lagrade musik.

Maximera batteritiden

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Stäng av musik.
- Minska skärmens ljusstyrka och avaktivera skärminställningen ([Ändra skärminställningarna](#), sidan 100).
- Konfigurera inställningarna för batterisparfunktionen i strömhantering ([Inställningar för strömhantering](#), sidan 98).
- Stäng av Bluetooth när du inte använder anslutna funktioner ([Funktioner för telefonanslutning](#), sidan 76).
- Minska tidsgränsen för skärmen ([Ändra skärminställningarna](#), sidan 100).
- Avbryt sändning av pulldata till ihopparade Garmin enheter ([Sända pulldata](#), sidan 56).
- Stäng av pulsmätning vid handleden ([Stänga av pulsmätaren vid handleden](#), sidan 55).
- **Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.
- Begränsa telefonaviseringarna som klockan visar ([Hantera aviseringar](#), sidan 77).
- Stäng av pulsoximeterfunktionen ([Stänga av pulsmätaren vid handleden](#), sidan 55).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta senare** ([Stoppa en aktivitet](#), sidan 5).
- Välj **Smart** inspelningsintervall ([Systeminställningar](#), sidan 99).
- Använd UltraTrac GPS-läget för din aktivitet ([Satellitinställningar](#), sidan 95).
- Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare ([Anpassa urtavlan](#), sidan 17).

Enheten är på fel språk

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 3 Välj den första posten i listan.
- 4 Använd **UP** och **DOWN** för att välja språk.

Avsluta demoläge

I demoläget visas en förhandsvisning av funktionerna på klockan.

- 1 Tryck snabbt på **LIGHT** åtta gånger.
- 2 Välj ✓.

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.

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.
- Från urtavlan håll **UP** intryckt och välj **Telefon > Para ihop telefon**.

Pulsen på klockan är inte korrekt

Mer information om pulssensorn finns på www.garmin.com/hearttrate.

Aktivitetstemperaturen är inte korrekt

Kroppstemperaturen påverkar temperaturvärdet hos den inbyggda temperatursensorn. För att få ett så korrekt temperaturvärde som möjligt bör du ta av klockan från handleden och vänta 20 till 30 minuter.

Du kan också använda en extern temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?

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

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

Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 91](#)).

Hörlurarna ansluter inte till klockan

Om Bluetooth hörlurarna tidigare varit anslutna till din telefon kan de ansluta till telefonen automatiskt istället för att ansluta till klockan. Du kan pröva följande åtgärder.

- Stäng av Bluetooth teknologin på telefonen.
Se telefonens användarhandbok för information.
- Gå 10 m (33 fot) bort från din telefon medan du ansluter hörlurarna till klockan.
- Para ihop hörlurarna med klockan ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 74](#)).

Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en Forerunner music klocka ansluten till Bluetooth hörlurar är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan klockan och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Om du bär Forerunner music klockan på vänster handled ska du se till att hörlurarnas Bluetooth antenn sitter på vänster öra.
- Eftersom hörlurarna varierar beroende på modell kan du prova att bära klockan på den andra handleden.
- Om du använder klockarmband i metall eller läder kan du byta till ett klockarmband i silikon för att förbättra signalstyrkan.

Bilagor

Datafält

Obs! Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa datafält kräver kompatibla tillbehör för att kunna visa data. Vissa datafält visas i fler än en kategori på klockan.

TIPS: Du kan även anpassa datafälten via klockinställningarna i Garmin Connect appen.

Kadensfält

Namn	Beskrivning
Medelkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
Medelkadens	Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
Cykelkadens	Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.
Kadens	Löpning. Steg per minut (höger och vänster).
Varvkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.
Varvkadens	Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.
Senaste varvets kadens	Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.
Senaste varvets kadens	Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Diagram

Namn	Beskrivning
Barometerdiagram	Ett diagram som visar barometertryck över tid.
Höjddiagram	Ett diagram som visar höjd över tid.
Pulstabell	Ett diagram som visar din puls under hela aktiviteten.
Tempodiagram	Ett diagram som visar ditt tempo under hela aktiviteten.
Kraftdiagram	Ett diagram som visar din kraft under hela aktiviteten.
Hastighetsdiagram	Ett diagram som visar din hastighet under hela aktiviteten.

Kompassfält

Namn	Beskrivning
Kompass kurs	Riktningen du rör dig i enligt kompassen.
GPS Kurs	Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten.
Kurs	Den riktning som du rör dig i.

Avståndsfält

Namn	Beskrivning
Distans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.
Intervallavstånd	Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.
Varvdistans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.
Senaste varvdistans	Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.
Distans senaste övning	Tillryggalagd sträcka för senast slutförda övning.
Övningsdistans	Tillryggalagd sträcka för aktuell övning.
Nautisk distans	Den tillryggalagda sträckan i nautiska meter eller nautiska fot.

Avståndsfält

Namn	Beskrivning
Medelstigning	Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.
Medelslutning	Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.
Höjd	Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.
Glidförhållande	Förhållandet mellan tillryggalagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.
GPS-höjd	Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.
Lutning	Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %.
Stigning under varvet	Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.
Slutning under varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.
Stigning under senaste varvet	Den vertikala sträckan för stigningen för det senast slutförda varvet.
Slutning under senaste varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senast slutförda varvet.
Max. stigningshastighet	Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.
Max. Slutningshastighet	Den maximala höjdminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.
Maximal höjd	Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.
Minsta höjd	Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.

Namn	Beskrivning
Totalt uppför	Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.
Totalt nedför	Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Våningsfält

Namn	Beskrivning
Antal trappor	Det totala antalet trappor uppför under dagen.
Trappor nedför	Totalt antal trappor nedför under dagen.
Trappor per minut	Antalet trappor uppför per minut.

Översikt

Namn	Beskrivning
Förenklad widget	Löpning. En färgmätare som visar ditt aktuella kadensintervall.
Mätare för balans för MKT	En färgmätare som visar den vänstra/högra balansen för markkontakttiden när du springer.
Mätare för markkontaktid	En färgmätare som visar den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder.
Pulsmätare	En färgmätare som visar din aktuella pulszon.
PacePro-mätare	Löpning. Ditt aktuella tempo för mellantiden och ditt måltempo.
KRAFTMÄTARE	En färgmätare som visar din aktuella kraftzon.
Mätare för totalt uppför/ nedför	Den totala höjddökningen och höjdminskningen under aktivitetens gång eller sedan den senaste vilan.
Mätare för träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din aerobiska och anaeroba konditionsnivå.
Mätare för vertikal rörelse	En färgmätare som visar mängden studs när du springer.
Mätare Vertikalt Stegförhållande	En färgmätare som visar kvoten för vertikal rörelse i förhållande till steglängden.

Pulsfält

Namn	Beskrivning
% av pulsreserv	Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
Aerobisk träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.
Anaerobisk träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.
Genomsnittlig % av pulsreserv	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.
Genomsnittlig puls	Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.
Medelpulsprocent av max..	Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.
Puls	Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste ha pulsmätning vid handleden eller vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.
Procent av maxpuls	Procentandelen av maxpuls.
Pulszon	Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).
Medel % HRR aktuellt intervall	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Medel % av max för intervallet	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Medelpuls för intervallet	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.
Max % av HRR för intervallet	Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Max % av max för intervallet	Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Maxpuls för intervallet	Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.
% av pulsreserv under varvet	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.
Puls under varvet	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.
Maxpulsprocent under varvet	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.
Senaste varv %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senast slutförda varvet.
Puls under senaste varvet	Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.
Maxpulsprocent under senaste varvet	Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.
%pulsreserv senaste övning	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den senast slutförda övningen.
Puls senaste övning	Den genomsnittliga pulsen för den senast slutförda övningen.
% MAXPULS SEN ÖVN	Medelprocentandelen av maxpulsen för den senast slutförda övningen.
%pulsreserv övning	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella övningen.

Namn	Beskrivning
Puls övning	Medelpulsen för den aktuella övningen.
Procent av maxpuls övning	Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella övningen.
Tid i zon	Förfluten tid i varje pulszon.

Längdfält

Namn	Beskrivning
Intervallängder	Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.
Längder	Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Övriga fält

Namn	Beskrivning
Aktiva kalorier	Kalorier som har förbränts under aktiviteten.
Omgivande lufttryck	Okalibrerat omgivande tryck.
Barometertryck	Det aktuella kalibrerade omgivande trycket.
Batterinivå	Återstående batteriladdning.
eBike-batteri	Återstående batteriladdning för en elcykel.
eBike-räckvidd	Den beräknade återstående sträckan som elcykel kan ge hjälp.
GPS	Styrkan på GPS-satellitsignalen.
Varv	Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Repetitioner senaste rundan	Antalet repetitioner under den senaste rundan i aktiviteten.
Belastning	Träningsbelastningen för den aktuella aktiviteten. Träningsbelastningen är ett mått på hur stor efterförbränningen (EPOC) är, vilket är en indikation på träningspassets påfrestning.
Övningar	Totalt antal övningar som har slutförts under den aktuella aktiviteten.
Prestationsförhållande	Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.
Rep.	Antalet repetitioner i träningssetet under en gymaktivitet.
Andningshastighet	Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).
Varv	Antalet övningsgrupper som utförs i en aktivitet, t.ex. hopprep.
Löpturer	Antalet löpningsrunder för aktiviteten.
Steg	Totalt antal steg under den aktuella aktiviteten.
Stress	Din aktuella stressnivå.
Soluppgång	Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.
Solnedgång	Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.

Namn	Beskrivning
Aktuell tid	Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).
Aktuell tid (sekunder)	Aktuell tid inklusive sekunder.
Summa kalorier	Totalt antal kalorier som förbränts för dagen.

Tempofält

Namn	Beskrivning
Tempo för 500 m	Det aktuella roddtempot per 500 meter.
Medeltempo för 500 m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.
Medeltempo	Medeltempot för den aktuella aktiviteten.
Lutningsanpassat tempo	Medeltempot anpassat till underlagets lutning.
Intervalltempo	Medeltempot för den aktuella intervallen.
Varvtempo 500m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.
Varvtempo	Medeltempot för det aktuella varvet.
Senaste varvtempo 500m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.
Sen. varvtempo	Medeltempot för det senast slutförda varvet.
Tempo för senaste längd	Medeltempot för din senast slutförda bassänglängd.
Tempo senaste övning	Medeltempot för den senast slutförda övningen.
Tempo övning	Medeltempot för den aktuella övningen.
Tempo	Aktuellt tempo.

PacePro-fält

Namn	Beskrivning
Nästa delavstånd	Löpning. Den totala distansen för nästa mellantid.
Nästa delade måltempo	Löpning. Måltempot för nästa mellantid.
Delad distans	Löpning. Det totala avståndet för den aktuella mellantiden.
Återstående delavstånd	Löpning. Den återstående distansen för den aktuella mellantiden.
Delat tempo	Löpning. Tempot för den aktuella mellantiden.
Delat måltempo	Löpning. Måltempot för den aktuella mellantiden.

Kraftfält

Namn	Beskrivning
3 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.
30 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.
Medelkraft	Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.
Varvkraft	Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.
Kraft för senaste varv	Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.
Max kraft	Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.
Kraft	Den aktuella uteffekten i watt.
Kraftzon	Det aktuella intervallet för uteffekt baserat på FTP eller egna inställningar.
Energi	Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

Vilofält

Namn	Beskrivning
Repetera vid	Timern för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng).
Vilotimer	Timern för aktuell vila (simning i bassäng).

Löpdynamik

Namn	Beskrivning
Medel MKT Balans	Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för den aktuella sessionen.
Medeltid för markkontakt	Medeltiden för markkontakt under den pågående aktiviteten.
Medelsteglängd	Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.
Medelvärde för vertikal rörelse	Medelvärdet för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.
Medel Vertikalt Stegförhållande	Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.
Markkontakttid, v/h-bal.	Vänster/höger balans för markkontakttid när du springer.
Markkontakttid	Den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder. Markkontakttid beräknas inte när du går.
Markkontakttid balans - Varv	Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.
Markkontakttid för varv	Medeltiden för markkontakt för det aktuella varvet.
Medelsteglängd för aktuellt varv	Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.
Vertikal rörelse för varv	Medelvärdet för vertikal rörelse för det aktuella varvet.
Vertikalt Stegförhållande Varv	Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för det aktuella varvet.
Steglängd	Längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa, mätt i meter.

Namn	Beskrivning
Vertikal rörelse	Mängden studs under löpningen. Din överkropps vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.
Vertikalt Stegförhållande	Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.

Fartfält

Namn	Beskrivning
Genomsnittlig färdhastighet	Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.
Total medelhastighet	Medelhastigheten för den aktuella aktiviteten, vilket innefattar farten både i rörelse och vid stillastående.
Medelfart	Medelfarten för den aktuella aktiviteten.
Nautisk medelfart	Medelfart i knop för den aktuella aktiviteten.
Varvfart	Medelfarten för det aktuella varvet.
Senaste varv fart	Medelfarten för det senast slutförda varvet.
Hastighet senaste övning	Medelhastigheten för den senast slutförda övningen.
Maxfart	Toppfarten för den aktuella aktiviteten.
Nautisk maxfart	Maxfart i knop för den aktuella aktiviteten.
Övningshastighet	Medelhastigheten för den aktuella övningen.
Nautisk fart	Aktuell hastighet i knop.
Fart	Aktuell fart för resan.
Hastighetsdiagram	Ett diagram visar din aktuella hastighet.
Vertikal fart	Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

Simtagsfält

Namn	Beskrivning
Medeldistans per tag	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medeldistans per tag	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medelpaddel-/årtagstempo	Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.
Medelsimtag per längd	Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.
Distans per paddel-/årtag	Paddlingssport. Den tillryggalagda sträckan per tag.
Intervallsimtagstempo	Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.
Simtagsintervall/Längd	Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.
Intervallsimtagstyp	Aktuell tagtyp för intervallet.
Varvdistans per tag	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Varvdistans per tag	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Simtagstempo Varv	Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Paddel-/årtagstempo, längd	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Simtag Varv	Simning. Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Paddel-/årtag, längd	Paddlingssport. Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Distans/tag senaste varvet	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.
Distans/tag senaste varvet	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.
Simtagstempo senaste längd	Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Pad./årtagstempo, senaste längd	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Senaste längd, simtag	Simning. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Paddel-/årtag, senaste längd	Paddlingssport. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Simtagstempo för senaste längd	Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senast slutförda bassänglängden.
Simtag för senaste längd	Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.
Typ av simtag för senaste längd	Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.
Simtagstempo	Simning. Antalet tag per minut (spm).
Årtagstempo	Paddlingssport. Antalet tag per minut (spm).
Simtag	Simning. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.
Årtag	Paddlingssport. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Swolf-fält

Namn	Beskrivning
Medel Swolf	Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (Simterminologi, sidan 10). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.
Intervall-Swolf	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.
Swolf för aktuellt varv	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.
Swolf för senaste varvet	Swolf-poäng för det senast slutförda varvet.
Swolf för senaste längd	Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

Temperaturfält

Namn	Beskrivning
Maxtemp senaste dygnet	Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Lägsta temperatur senaste dygnet	Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Du kan para ihop en tempe sensor med enheten för att tillhandahålla en konstant källa till exakta temperaturdata.

Tidursfält

Namn	Beskrivning
Aktiv tid	Den totala tiden med aktiv rörelse under den aktuella aktiviteten.
Genomsnittlig varvtid	Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.
Medeltid övning	Medeltiden för övning för den aktuella aktiviteten.
Medelpositionstid	Medeltiden för positionen för den aktuella aktiviteten.
Total tid	Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar aktivitetstimern och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.
Beräknad sluttid	Den beräknade sluttiden för den aktuella aktiviteten.
Intervalltid	Stopptiden för det aktuella intervallet.
Varvtid	Stopptiden för det aktuella varvet.
Senaste varvtid	Stopptiden för det senast slutförda varvet.
Tid senaste övning	Stopptiden för den senast slutförda övningen.
Sista positionens tid	Stopptiden för den senast slutförda positionen.
Dags att röra på sig	Stopptiden för den aktuella övningen.
Färdtid	Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.
Multisporttid	Den totala tiden för alla sporterna i en flersportsaktivitet, inklusive övergångar.
Totalt före/efter	Den totala tiden före eller efter måltempot.
Positionstid	Stopptiden för den aktuella positionen.
Timer för set	Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.
Stopptid	Den totala stopptiden för den aktuella aktiviteten.
Simtid	Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.
Timer	Den aktuella tiden för aktivitetstimern.

Träningsfält

Namn	Beskrivning
Rep. kvar	De återstående repetitionerna under ett träningspass.
Varaktighet steg	Den tid eller distans som återstår för steget i träningspasset.
Aktuellt tempo för träningssteg	Det aktuella tempot under steget i träningspasset.
Aktuell fart för träningssteg	Den aktuella hastigheten under steget i träningspasset.
Förfluten tid för träningssteg	Den tid som återstår för det aktuella steget i träningspasset.

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.

FTP-klassning

Dessa tabeller innehåller klassificeringar för FTP-uppskattningar (Functional Threshold Power) baserat på kön.

Män	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	5,05 eller högre
Utmärkt	Från 3,93 till 5,04
Bra	Från 2,79 till 3,92
Ganska bra	Från 2,23 till 2,78
Otränad	Mindre än 2,23

Kvinnor	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	4,30 eller högre
Utmärkt	Från 3,33 till 4,29
Bra	Från 2,36 till 3,32
Ganska bra	Från 1,90 till 2,35
Otränad	Mindre än 1,90

FTP-klassningar baseras på forskning av Hunter Allen och Andrew Coggan, fil. dr, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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.

