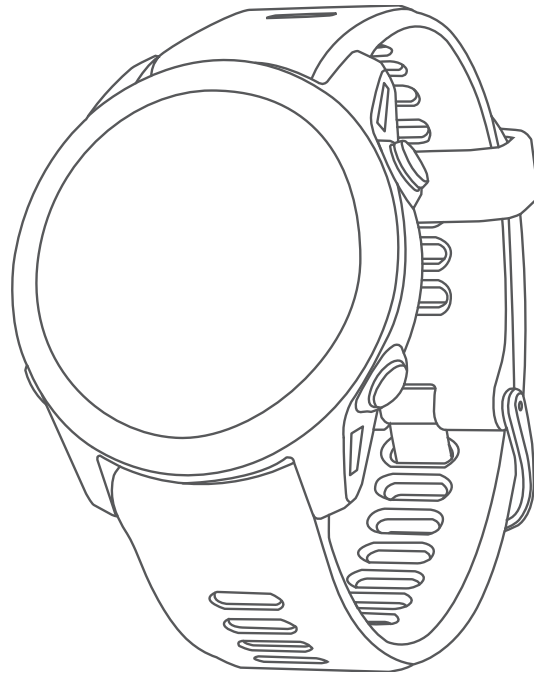


**GARMIN®**



# **FORERUNNER® 955**

---

**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](http://www.garmin.com) om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, 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 Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien, HRM-Swim™, HRM-Tri™, 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 som används på licens av Apple Inc. Di2™ är ett varumärke som tillhör Shimano, Inc. Shimano® är ett registrerat varumärke som tillhör Shimano, Inc. STRAVA och Strava™ är varumärken som tillhör Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), och Normalized Power™ (NP) är varumärken som tillhör Peaksware, LLC. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® och Windows NT® är registrerade varumärken som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Zwift™ är ett varumärke som tillhör Zwift Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

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

M/N: A04244

# Innehållsförteckning

<b>Introduktion.....</b>	<b>1</b>	Timer för högintensiv intervallträning.....	13
Ställa in klockan.....	1	Använda en indoor trainer.....	13
Översikt.....	1	Registrera en inomhusklättringsaktivitet.....	14
GPS-status och statusikoner.....	2	Golf.....	14
Aktivera och avaktivera pekskärmen.....	3	Spela golf.....	14
Använda klockan.....	3	Hämta golfbanor.....	14
<b>Aktiviteter och appar.....</b>	<b>3</b>	Hålinformation.....	15
Starta en aktivitet.....	3	Golfmeny.....	15
Tips för att spela in aktiviteter.....	4	Flytta flaggan.....	16
Stoppa en aktivitet.....	4	Visa uppmätta slag.....	16
Utvärdera en aktivitet.....	4	Mäta slag manuellt.....	16
Utomhusaktiviteter.....	4	Visa layup- och doglegavstånd.....	16
Ut och springa.....	5	Klubbsensorer.....	16
Springa på bana.....	6	Registrera score.....	17
Tips för registrering av banlöpning.....	6	Uppdatera ett resultat.....	17
Registrera en ultralöpningsaktivitet.....	6	Ställa in scoringmetod.....	17
Triathlonträning.....	7	Ställa in handicap.....	17
Skapa en multisportaktivitet.....	7	Aktivera statistikspårning.....	18
Använda en eBike.....	7	Använda total distans för golf.....	18
Visa dina skidåk.....	7	Visa riktningen till flaggan.....	18
Registrera en offpiståknings- eller snowboardaktivitet.....	8	Anpassa aktiviteter och appar.....	18
Kraftdata för längdskidåkning.....	8	Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet.....	18
Registrera en boulderingaktivitet.....	8	Ändra en aktivitets placering i listan med appar.....	19
Simning.....	9	Skapa en anpassad aktivitet.....	19
Simma i öppet vatten.....	9	<b>Utseende.....</b>	<b>19</b>
Ta en simtur i bassäng.....	9	Inställningar för urtavlan.....	19
Tips för simningsaktiviteter.....	9	Anpassa urtavlan.....	20
Simterminologi.....	10	Widgetar.....	20
Typer av simtag.....	10	Visa widgetslingan.....	23
Automatisk vila och manuell vila.....	10	Anpassa widgetslingan.....	23
Träna med träningsloggen.....	10	Skapa mappar med förenklade widgetar.....	24
Inomhusaktiviteter.....	11	Body Battery.....	24
Ut och springa en virtuell löptur.....	11	Visa den förenklade widgeten Body Battery.....	24
Kalibrera löpbandsdistansen.....	11	Tips för bättre Body Battery data.....	25
Health Snapshot™.....	11	Visa den förenklade pulswidgeten... Visa den förenklade väderwidgeten.....	25
Registrera en styrketränningsaktivitet.....	12	Uppdatera väderplatser.....	25
Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter.....	12	Kvinnors hälsa.....	26
Registrera en HIIT-aktivitet.....	13	Menscykelspårning.....	26

Graviditetsspårning.....	26	Inställningar för hälsa och välbefinnande.....	48
Använda den förenklade stressnivåwidgeten.....	26	Automatiskt mål.....	48
Prestationsmätningar.....	27	Använda inaktivitetsvarning.....	49
Om VO2-maxberäkningar.....	28	Aktivera rörelseavisering.....	49
Visa dina förutsagda tävlingstider.....	30	Sömnspårning.....	49
HRV-test.....	30	Använda automatisk sönmätning.....	49
Prestationsförhållande.....	31	Anpassa sömnläge.....	49
Hämta din FTP-uppskattning.....	32	Använda stör ej-läge.....	49
Mjölksyratröskel.....	33	Intensiva minuter.....	50
Visa din uthållighet i realtid.....	34	Få intensiva minuter.....	50
Visa din kraftkurva.....	34	Move IQ.....	50
Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar.....	35	Träningspass.....	50
Stänga av prestationsaviseringar.....	35	Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	50
Träningsstatus.....	35	Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect.....	51
Träningsstatusnivåer.....	36	Skicka ett eget träningspass till klockan.....	51
Intensiv belastning.....	36	Påbörja ett träningspass.....	52
Återhämtningstid.....	38	Följa ett dagligt föreslaget träningspass.....	52
Värme- och höjducklimatisering för bra prestation.....	39	Aktivera och avaktivera dagliga passförslag.....	53
Pausa och återuppta din träningsstatus.....	39	Följa upp ett simpass i bassäng.....	53
Träningsberedskap.....	40	Registrera test av kritisk simhastighet.....	53
Uthållighetspoäng.....	41	Redigera resultatet av din kritiska simhastighet.....	53
Backpoäng.....	41	Poäng för träningspassets genomförande.....	54
Visa cyklingsnivå.....	42	Om träningskalendern.....	54
Kontroll.....	42	Använda Garmin Connect träningsprogram.....	54
Visa meny för kontroller.....	44	Anpassade träningsprogram.....	54
Anpassa menyn för kontroller.....	45	Intervallpass.....	55
Garmin Pay.....	45	Anpassa ett intervallpass.....	55
Konfigurera din Garmin Pay plånbok.....	45	Starta ett intervallpass.....	56
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	45	Stoppa ett intervallpass.....	56
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	46	PacePro träning.....	56
Ändra din Garmin Pay kod.....	46	Hämta en PacePro plan från Garmin Connect.....	56
Morgonrapport.....	46	Starta en PacePro plan.....	57
Anpassa din morgonrapport.....	46	Skapa en PacePro plan på klockan..	58
<b>Träning.....</b>	<b>47</b>	Kraftvägledning.....	58
Träning inför tävling.....	47	Skapa och använd en kraftvägledning.....	58
Tävlingskalender och primär tävling.....	47		
Enhetlig träningsstatus.....	48		

Segment.....	59	Banor.....	70
Strava™ segment.....	59	Följa en bana i din enhet.....	70
Visa segmentinformation.....	59	Skapa en tur och retur-bana.....	71
Tävla mot ett segment.....	59	Skapa en bana på Garmin Connect..	71
Ställa in ett segment för att justera automatiskt.....	59	Skicka en bana till enheten.....	71
Använda Virtual Partner®.....	60	Visa eller redigera baninformation...	72
Ställa in ett träningsmål.....	60	Spara din plats.....	72
Avbryta ett träningsmål.....	60	Visa och redigera sparade platser...	72
Tävla i en föregående aktivitet.....	61	Navigera till en destination.....	72
Använda metronomen.....	61	Navigera till en intressant plats.....	73
Aktivera självutvärdering.....	62	Intressanta platser.....	73
Läge för utökad display.....	62	Navigera med Kurs mot mål.....	73
<b>Historik.....</b>	<b>62</b>	Navigera till startpunkten under en aktivitet.....	74
Använda historik.....	63	Visa ruttriktningar.....	74
Multisporthistorik.....	63	Avbryta navigering.....	74
Personliga rekord.....	63	Karta.....	74
Visa dina personliga rekord.....	63	Visa kartan.....	75
Återställa ett personligt rekord.....	64	Navigera med funktionen Runt omkring mig.....	75
Ta bort personliga rekord.....	64	Ändra karttema.....	75
Visa datatotaler.....	64	Kompass.....	75
Visa din tid i varje pulszone.....	64	Höjdmätare och barometer.....	76
Ta bort historik.....	64	<b>Sensorer och tillbehör.....</b>	<b>76</b>
Datahantering.....	64	Trådlösa sensorer.....	76
Ta bort filer.....	65	Para ihop dina trådlösa sensorer.....	78
<b>Pulsfunktioner.....</b>	<b>65</b>	Löptempo och distans från pulstillbehör.....	78
Pulsmätning vid handleden.....	65	Tips för registrering av löptempo och -distans.....	78
Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	65	Löpkraft.....	79
Tips för oregelbundna pulsdata.....	66	Löpkraftsinställningar.....	79
Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	66	Löpdynamik.....	79
Pulsmätning vid simning.....	66	Träna med löpdynamik.....	80
Ställa in en varning för onormal puls...	66	Färgmätare och löpdynamikdata....	81
Sända pulsdata.....	67	Balans för markkontakttid – data.....	81
Sända pulsdata under en aktivitet.....	67	Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd.....	82
Pulsoximeter.....	68	Tips om det saknas löpdynamikdata.....	82
Läsa av pulsoximetervärden.....	69	Pulsdata vid simning.....	82
Aktivera pulsoximetrimätning under sömn.....	69	Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval).....	82
Sätta på hela dagen-läge.....	69	Träna med kraftmätare.....	83
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	69	Cyklingsdynamik.....	83
<b>Navigering.....</b>	<b>70</b>	Använda elektroniska cykelväxlar.....	83

Situationsberedskap.....	83	Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....	93
Använda Varia kamerakontrollerna.....	83	Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen.....	93
tempe.....	83	Spela upp ljuduppmaningar under en aktivitet.....	94
inReach fjärrkontroll.....	83	Wi-Fi anslutningsfunktioner.....	94
Använda inReach fjärrkontrollen.....	84	Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	94
VIRB fjärrkontroll.....	84	Telefon- och datorappar.....	94
Styra en VIRB actionkamera.....	84	Garmin Connect.....	95
Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet.....	85	Använda Garmin Connect appen.....	95
<b>Användarprofil.....</b>	<b>85</b>	Använda Garmin Connect på din dator.....	96
Ställa in din användarprofil.....	85	Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....	96
Inställningar för kön.....	85	Connect IQ funktioner.....	96
Visa din konditionsålder.....	86	Hämta Connect IQ funktioner.....	96
Om puls zoner.....	86	Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	96
Träningsmål.....	86	Garmin Golf™ app.....	97
Ställa in dina puls zoner.....	87		
Låta klockan ange dina puls zoner... ..	87		
Beräkning av puls zon.....	88		
Ange dina kraft zoner.....	88		
Upptäcka prestandamätningar automatiskt.....	88		
<b>Musik.....</b>	<b>89</b>	<b>Säkerhets- och spåringsfunktioner.....</b>	<b>97</b>
Hämta personliga ljudfiler.....	89	Lägga till nödsituationskontakter.....	97
Ansluta till en tredjepartsleverantör....	89	Lägga till kontakter.....	97
Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör.....	89	Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	98
Ansluta från en tredjepartsleverantör.....	90	Begära hjälp.....	98
Ansluta Bluetooth hörlurar.....	90	Händelsedelning i realtid.....	98
Lyssna på musik.....	90	Sätta på händelsedelning i realtid....	99
Musikuppspelningskontroller.....	91	Meddelande från åskådare.....	99
Styra musikuppspelning på en ansluten telefon.....	91	Blockera meddelanden från åskådare.....	99
Ändra ljudläge.....	91	Starta en GroupTrack session.....	99
		Tips för GroupTrack sessioner.....	100
		GroupTrack inställningar.....	100
<b>Anslutningar.....</b>	<b>92</b>	<b>Klockor.....</b>	<b>100</b>
Funktioner för telefonanslutning.....	92	Ställa in larm.....	100
Para ihop telefonen.....	92	Redigera ett larm.....	100
Aktivera aviseringar för Bluetooth....	92	Använda stoppuret.....	101
Visa aviseringar.....	92	Starta nedräkningstimern.....	101
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	93	Ta bort en timer.....	102
Svara på ett sms.....	93	Synkronisera klockan med GPS.....	102
Hantera aviseringar.....	93	Ställa in tid manuellt.....	102
		Lägga till andra tidszoner.....	102

Redigera en alternativ tidszon.....	102	Ladda klockan.....	116
<b>Anpassa klockan.....</b>	<b>103</b>	Tips för solenergiladdning.....	117
Inställningar för aktiviteter och appar.....	103	Tips för hur du laddar klockan.....	117
Anpassa datasidorna.....	105	Bära klockan.....	117
Lägga till en karta i en aktivitet.....	105	Skötsel av enheten.....	118
Aktivitetsvarningar.....	106	Rengöra klockan.....	118
Ställa in varning.....	107	Byta banden.....	119
Inställningar för aktivitetskartor.....	107	Specifikationer.....	121
Ruttinställningar.....	107	Information om batteritid.....	121
Använda ClimbPro.....	108	<b>Felsökning.....</b>	<b>122</b>
Aktivera automatisk klättring.....	108	Produktuppdateringar.....	122
Satellitinställningar.....	109	Konfigurera Garmin Express.....	122
Givarinställningar.....	109	Mer information.....	122
Kompassinställningar.....	109	Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?.....	122
Manuell kalibrering av kompassen.....	109	Aktivitetsspårning.....	122
Ställa in den nordliga referensen.....	110	Min dagliga stegräkning visas inte.....	122
Höjdmätarinställningar.....	110	Stegräkningen verkar inte stämma.....	122
Kalibrera den barometriska höjdmätaren.....	110	Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	123
Barometerinställningar.....	110	Antal trappor verkar inte vara korrekt.....	123
Kalibrera barometern.....	111	Mina intensiva minuter blinkar.....	123
Ställa in en stormvarning.....	111	Söka satellitsignaler.....	123
Kartinställningar.....	111	Förbättra GPS-satellitmottagningen.....	123
Hantera kartor.....	112	Starta om klockan.....	123
Kartteman.....	112	Återställa alla standardinställningar..	124
Marina kartinställningar.....	112	Maximera batteritiden.....	124
Visa och dölja kartdata.....	112	Enheten är på fel språk.....	124
Navigeringsinställningar.....	112	Avsluta demoläge.....	125
Anpassa navigeringsdatasidor.....	113	Är min telefon kompatibel med min klocka?.....	125
Ange en riktningsmarkör.....	113	Telefonen ansluter inte till klockan....	125
Ställa in navigeringsmeddelanden.....	113	Pulsen på klockan är inte korrekt.....	125
Inställningar för strömhantering.....	113	Temperaturvärdet är inte korrekt.....	125
Anpassa batterisparfunktionen.....	114	Hur parar jag ihop sensorer manuellt?.....	125
Systeminställningar.....	114	Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?.....	126
Tidsinställningar.....	115	Hörlurarna ansluter inte till klockan...	126
Ställa in tidsvarningar.....	115	Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån.....	126
Ändra skärminställningarna.....	115	<b>Bilagor.....</b>	<b>127</b>
Anpassa kortkommandon.....	115	Datafält.....	127
Ändra måttenheterna.....	116		
<b>Enhetsinformation.....</b>	<b>116</b>		
Visa enhetsinformation.....	116		
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	116		

Standardklassificeringar för VO2-	
maxvärde.....	141
FTP-klassning.....	141
Värdering av uthållighetspoäng.....	142
Hjulstorlek och omkrets.....	143



# 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.

- Para ihop Forerunner klockan med din telefon via Garmin Connect™ appen (*Para ihop telefonen*, sidan 92).
- Ställa in Wi-Fi® nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk*, sidan 94).
- Ställa in säkerhetsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner*, sidan 97).
- Ställa in musik (*Musik*, sidan 89).
- Konfigurera din Garmin Pay™ plånbok (*Konfigurera din Garmin Pay plånbok*, sidan 45).

## Översikt



### ① Pekskärm

- Tryck för att välja ett alternativ i en meny.
- Tryck för att öppna översikten och visa flera data.
- Dra med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra igenom slingan med förenklade widgetar och menyer.
- Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida.
- Täck skärmen med handflatan för att snabbt stänga av bakgrundsbelysningen och återgå till urtavlan.

### ② LIGHT

- Håll ned 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.

### ③ 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.

### ④ DOWN


- Tryck här för att bläddra genom förenklade widgetar, datasidor, alternativ och inställningar.
- Håll ned för att öppna musikkontrollerna (*Musik*, sidan 89).

## ⑤ START · STOP

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
















## ⑥ 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 122).

## GPS-status och statusikoner



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

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


## Aktivera och avaktivera pekskärmen

Pekskärmen går att anpassa för allmän klockanvändning och för varje aktivitetsprofil.

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

- Om du vill aktivera eller avaktivera pekskärmen under allmän användning eller aktiviteter håller du in  väljer **System > Pekskärm** och väljer ett alternativ.
- Om du vill lägga till det här alternativet i kontrollmenyn, se ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 45](#)).
- Om du vill anpassa en snabbtangens för att tillfälligt aktivera eller avaktivera pekskärmen håller du ned  och väljer **System > Kortkommandon**.

## Använda klockan

- Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 42](#)).  
Menyn med kontroller ger snabb åtkomst till funktioner som används ofta, till exempel aktivera stör ej-läget, spara en plats och stänga av klockan.
- Från urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att bläddra genom slingan med förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 20](#)).
- Tryck på **START** på urtavlan för att starta en aktivitet eller öppna en app ([Aktiviteter och appar, sidan 3](#)).
- Håll in  om du vill anpassa urtavlan ([Anpassa urtavlan, sidan 20](#)), ändra inställningarna ([Systeminställningar, sidan 114](#)), para ihop trådlösa sensorer ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 78](#)) 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 19](#)). 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 96](#)).

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

## Starta en aktivitet


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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Om det är första gången du har startat en aktivitet markerar du kryssrutan intill varje aktivitet för att lägga till den som favorit och väljer sedan .
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj en aktivitet från dina favoriter.
  - Välj  och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du 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).
- 5 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 116*).
- Tryck på  för att registrera varv, starta ett nytt set eller en ny position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.  
Du kan välja  för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter (*Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 122*).
- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler dataskärmar.
- Svep uppåt eller nedåt för att visa ytterligare datasidor (*Aktivera och avaktivera pekskärmen, sidan 3*).
- Under en aktivitet håller du ned  och väljer **Ändra sport** för att övergå till en annan aktivitetstyp.  
När aktiviteten omfattar två eller fler sporter registreras den som en multisportaktivitet.

## 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 4*).
  - 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 122*).
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.  
**Obs!** Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet via den mest direkta vägen väljer du **Tillbaka till start > Rutt**.  
**Obs!** Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
  - Om du vill mäta skillnaden mellan din puls i slutet av aktiviteten och din puls två minuter senare väljer du **Återhämtningspuls** och väntar medan timern räknar ned.
  - 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 62*).

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

2 Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.

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

3 Välj hur du kände dig under aktiviteten.

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

## 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 19*).

## 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 116](#)).

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 91](#)).


- 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 4](#).

## 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 .
- 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 GPS-statusindikatorn blir grön innan du påbörjar banlöpning.
- Under din första löpning på en obekant bana ska du springa minst tre varv för att kalibrera din bandistans. Du bör springa lite förbi startpunkten för att slutföra varvet.
- Spring varje varv på samma bana.  
**Obs!** Det förvalda Auto Lap<sup>®</sup> avståndet är 1 600 m, dvs. fyra varv runt banan.
- Om du springer på en annan bana än bana 1 anger du banans nummer i aktivitetsinställningarna.

### Registrera en ultralöpningsaktivitet

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Ultralöpning**.
- 3 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 4 Börja springa.
- 5 Tryck på  om du vill registrera ett varv och starta vilotimern.  
**Obs!** Du kan konfigurera inställningen för LAP-knapp så att ett varv registreras och vilotimern startas, eller att endast vilotimern startas eller endast ett varv registreras (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 103*).
- 6 När du har vilat färdigt trycker du på  för att återuppta löpningen.
- 7 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

## 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 103*).
- 4 Om det behövs trycker du på  i början och slutet av varje övergång (*Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 122*).  
Övergångsfunktionen är på som standard och övergångstiden registreras separat från aktivitetstiden. Övergångsfunktionen kan slås på eller av i triathlonaktivitetsinställningarna. Om övergångar är avstängda trycker du på  för att ändra sport.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **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 **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

## Använda en eBike

Innan du kan använda en kompatibel eBike, som en Shimano STEPS™ eBike, måste du para ihop den med Forerunner enheten (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 78*).


## Visa dina skidåk

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

- 1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Tryck på **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 offpiståknings- eller snowboardaktivitet

Med offpiståknings- eller snowboardaktiviteten kan du växla manuellt mellan spårlägen för uppförs- eller utförsåkning så att du kan mäta statistiken på ett korrekt sätt.

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

## Kraftdata för längdskidåkning

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




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

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

## 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 klockan det här klassificeringssystemet. Du kan hålla ned , 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  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**.
- 9 När du har vilat färdigt trycker du på  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 82*). 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 105*).

- 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 10*).
- 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**.

### Tips för simningsaktiviteter

- Tryck på  för att registrera en intervall vid simning på öppet vatten.
- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.  
Klockan mäter och registrerar distans efter slutförda bassänglängder. Bassänglängden måste stämma för att rätt distans ska visas. Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder klockan den här bassänglängden. Du kan hålla ned  välja aktivitetsinställningar och välja **Bassänglängd** om du vill ändra storleken.
- För att få rätt resultat simmar du hela bassänglängden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa aktivitetstimern när du vilar.
- Tryck på  om du vill registrera vila under simning i bassäng (*Automatisk vila och manuell vila, sidan 10*).  
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 10*).

## Simterminologi

**Längd:** En sträcka i simbassängen.

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

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

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

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

## Typer av simtag

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas i din simhistorik och i ditt Garmin Connect konto. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält ([Anpassa datasidorna, sidan 105](#)).


Fri	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsим
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning ( <a href="#">Träna med träningsloggen, sidan 10</a> )

## 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 103](#)).

**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 .

## 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  för att starta träningstimern.
- 3 Tryck på  när du har avslutat ett träningsintervall.  
Träningsstiduret stannar, men aktivitetstiduret fortsätter att spela in hela simpasset.
- 4 Välj en distans för den avslutade träningen.  
Distanssteg baseras på den bassänglängd som du valt för aktivitetsprofilen.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill starta ett nytt träningsintervall trycker du på .
  - Om du vill starta ett simintervall 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 (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 103*).

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 ledstångerna 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 3*).
- 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**.  
Enheter uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.
  - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen efter den första kalibreringen väljer du **Kalibrera och spara > Ja**.
- 5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din klocka.

## Health Snapshot™

Funktionen Health Snapshot är en aktivitet på klockan som används till att mäta olika hälsomätvärden 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 aktiviteten i listan över favoritaktiviteter (*Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet, sidan 18*).

## 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 med Garmin Connect 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  om du vill avsluta setet.

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

8 Om det behövs ändrar du antalet repetitioner.

**TIPS:** Du kan även lägga till den vikt som användes för setet.

9 När du har vilat färdigt trycker du på  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 13*).
  - 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  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.

## 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 78*).

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 .
- 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 50*).
  - Välj **Följ banan** för att följa en sparad bana (*Banan, sidan 70*).
  - 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  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  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**.

## Golf

### Spela golf

Ladda enheten innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda klockan, sidan 116](#)).

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Golf**.  
Enheten hämtar satelliter, beräknar din plats och väljer en bana om det endast finns en bana i närheten.
- 3 Om en lista med banor visas väljer du en bana från listan.
- 4 Välj  om du vill ange score.
- 5 Välj tee-ruta.
- 6 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom hålen.  
Enheten går automatiskt vidare när du fortsätter till nästa hål.  
**TIPS:** Du kan trycka på **START** för att öppna golfmenyn ([Golfmeny, sidan 15](#)).
- 7 När du är klar med aktiviteten väljer du **START > Avsluta runda > Avsluta runda**.

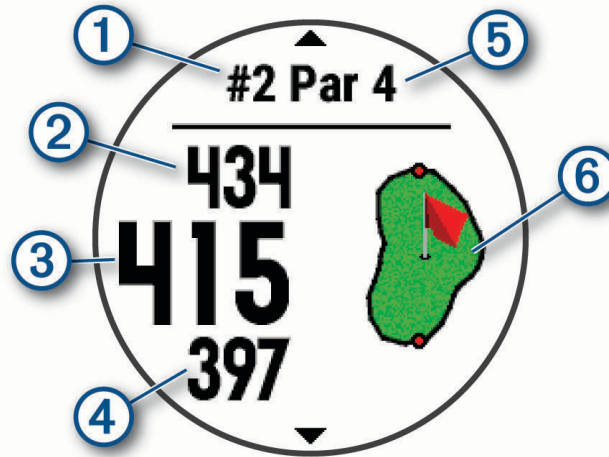
### Hämta golfbanor

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den från Garmin Connect appen.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **•••**.
- 2 Välj **Hämta golfbanor > +**.
- 3 Välj en golfbana.
- 4 Välj **Hämta**.  
När banan är hämtad visas den i listan över banor på klockan Forerunner.

## Hålinformation

Klockan beräknar avståndet från främre till bakre delen av greenen och till den valda flaggplatsen (*Flytta flaggan*, sidan 16).



①	Aktuellt hålnummer
②	Avstånd till greenens bakre del
③	Avstånd till vald flaggplats
④	Avstånd till greenens främre del
⑤	Par för hålet
⑥	Karta över greenen

## Golfmeny

Under en runda kan du trycka på **START** för att visa fler funktioner i golfmenyn.

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

**Pausa runda:** Pausar aktuell runda. Du kan återuppta runden när som helst genom att börja en Golf-aktivitet.

**Flytta flagga:** Flytta flaggan för att få mer exakt avståndsmätning (*Flytta flaggan*, sidan 16).

**hazards:** Visar bunkrar och vattenhinder för det aktuella hålet.

**Mät slag:** Visar avståndet för det senaste slag du registrerade med hjälp av Garmin AutoShot™ funktionen (*Visa uppmätta slag*, sidan 16). Du kan även registrera slag manuellt (*Mäta slag manuellt*, sidan 16).

**Layups:** Visar alternativ för layup och distans för det aktuella hålet (endast par 4- och par 5-hål).

**Scorekort:** Öppnar scorekortet för runden (*Registrera score*, sidan 17).

**Total Distans:** Visar registrerad tid, distans och antal steg som gått. Total distans startar och stoppar automatiskt när du startar eller avslutar en runda. Du kan nollställa total distans under en runda.

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

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

**Klubbstatistik:** Visar statistik för varje golfklubb, liksom information om distans och noggrannhet. Visas när du parar ihop sensorer av typen Approach® CT10 eller aktiverar inställningen Prompt för klubb.

## Flytta flaggan

Du kan titta närmare på greenen och flytta flaggan.

- 1 På hålinformationssidan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Flytta flagga**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att flytta flaggan.
- 4 Tryck på **START**.

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

## Visa uppmätta slag

Innan enheten automatiskt kan känna av och mäta slag måste du aktivera scoring.

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

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

- 1 När du spelar golf trycker du på **START**.

- 2 Välj **Mät slag**.

Din senaste slaglängd visas.

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

- 3 Tryck på **DOWN**.

- 4 Välj **Tidigare slag** om du vill visa alla registrerade slaglängder.

## Mäta slag manuellt

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

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

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

## Visa layup- och doglegavstånd

Du kan visa en lista med layup- och doglegavstånd för par 4- och par 5-hål. Anpassade mål visas också i den här listan.

- 1 På hålinformationssidan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Layups**.

Varje layup samt avståndet tills du når layup visas på skärmen.

**Obs!** Avstånden tas bort från listan när du passerar dem.

## Klubbensorer

Klockan är kompatibel med Approach CT10 golfklubbensorer. Du kan använda ihopparade klubbensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp. Mer information finns i användarhandboken till klubbensorerna ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](http://garmin.com/manuals/ApproachCT10)).



## Registrera score


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

## Uppdatera ett resultat

- 1 På hålinformationssidan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Scorekort**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra bland hålen.
- 4 Tryck på **START** för att välja ett hål.
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ändra resultatet för det hålet.  
Ditt totala resultat har uppdaterats.

## Ställa in scoringmetod

Du kan ändra vilken metod enheten använder för att räkna poäng.

- 1 På hålinformationssidan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj aktivitetsinställningarna.
- 3 Välj **Scoringmetod**.
- 4 Välj en scoringmetod.


## Om Poängbogey

När du väljer Poängbogey som scoringmetod (*Ställa in scoringmetod, sidan 17*) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Den som har högst poäng i slutet av en runda vinner. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

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


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

## Ställa in handicap

- 1 På hålinformationssidan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj aktivitetsinställningarna.
- 3 Välj **Handicap-score**.
- 4 Välj ett alternativ för handicap-score:
  - Välj **Lokalt handicap** för att ange antal slag som ska dras ifrån ditt totala resultat.
  - Välj **Index/slope** för att ange spelarens handicapindex och golfbanans slope som används för att beräkna ditt banhandicap.
- 5 Ange handicap.

## Aktivera statistikspårning

Funktionen Spåra statistik möjliggör detaljerad spårning av statistik när du spelar golf.

- 1 På hålinformationssidan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj aktivitetsinställningarna.
- 3 Välj **Spåra statistik**.

## Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera spårning av statistik (*Aktivera statistikspårning, sidan 18*).

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

## Använda total distans för golf

Du kan använda total distans för att registrera avverkad tid, distans och steg. Total distans startar och stoppar automatiskt när du startar eller avslutar en runda.

- 1 På hålinformationssidan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Total Distans**.
- 3 Om det behövs väljer du **Nollställ** för att återställa total distans till noll.

## Visa riktningen till flaggan

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

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


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

## 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. Första gången du trycker på **START** för att starta en aktivitet uppmanar enheten dig att välja favoritaktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

- 1 Håll ned .
- 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 .
- 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 **Ja** 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 96](#)).

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

- 1 På urtavlan håller du  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 23](#)). 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 slingan med förenklade widgets manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 23](#)).

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 102</i> ).
Höjdecklimatisering	På höjder över 800 m (2625 ft.) visas grafer som visar höjdkorrigerade värden för din genomsnittliga pulsoximeteravläsning, andningsfrekvens och vilopuls de senaste sju dagarna.
Höjdmätare	Visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar.
Barometer	Visar omgivningens tryckdata baserat på höjd.
Body Battery™	Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna ( <i>Body Battery, sidan 24</i> ).
Kalender	Visar kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Kompass	Visar en elektronisk kompass.
Cyklingsnivå	Visar din åkartyp, aerobisk uthållighet, aerobisk kapacitet och anaerobisk kapacitet ( <i>Visa cyklingsnivå, sidan 42</i> ).
Uthållighetspoäng	Visar ett resultat, en graf och ett kort meddelande som beskriver den totala uthålligheten baserat på alla registrerade aktiviteter ( <i>Uthållighetspoäng, sidan 41</i> ).
Antal trappor	Spårar antal trappor och framsteg mot målet.
Garmin® Coach	Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin träningsprogram från tränaren på Garmin Connect kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum.
Golf	Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.
Health Snapshot	Visar sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot sessioner ( <i>Health Snapshot™, sidan 11</i> ).
Puls	Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.
Backpoäng	Visar poäng, graf, bidragande mätvärden och ett kort meddelande som beskriver hur du presterar i backar baserat på registrerade löpningsaktiviteter ( <i>Backpoäng, sidan 41</i> ).
Historik	Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter.
HRV-status	Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten ( <i>HRV-test, sidan 30</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.
inReach® kontroller	Gör att du kan skicka meddelanden på en ihopparad inReach enhet ( <i>Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 84</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.
Musikkontroller	Ger musikspelarkontroller för din telefon eller musik i klockan.

Namn	Beskrivning
Tupplurar	Visar total tupplurstid och ökningen av Body Battery. Du kan starta tupplurstimern och sätta en väckarklocka ( <a href="#">Anpassa sömnläge, sidan 49</a> ).
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon ( <a href="#">Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 92</a> ).
Prestanda	Visar prestationsvärden som hjälper dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp ( <a href="#">Prestationsmätningar, sidan 27</a> ).
Primär tävling	Visar den tävling som du anger som primär tävling i Garmin Connect kalendern ( <a href="#">Tävlingskalender och primär tävling, sidan 47</a> ).
Pulsoximeter	Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter ( <a href="#">Läsa av pulsoximetervärden, sidan 69</a> ). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna.
Tävlingskalender	Visar kommande tävlingar som lagts in i Garmin Connect kalendern ( <a href="#">Tävlingskalender och primär tävling, sidan 47</a> ).
RCT-kamerakontroller	Gör att du manuellt kan ta ett foto och spela in ett videoklipp ( <a href="#">Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 83</a> ).
Återhämtning	Visar tiden för återhämtning. Den längsta tiden är fyra dagar.
Andning	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.
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.
Solenergiintensitet	Visa ett diagram över intensiteten av den ingående solenergin under de senaste 6 timmarna och genomsnittet för föregående vecka. <b>Obs!</b> Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.
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 ( <a href="#">Använda den förenklade stressnivåwidgeten, sidan 26</a> ).
Soluppgång och solnedgång	Visar tider för soluppgång, solnedgång och borgerlig gryning/skymning.
Temperatur	Visar temperaturdata från den interna temperatursensorn.
Träningsberedskap	Visar en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag ( <a href="#">Träningsberedskap, sidan 40</a> ).
Träningsstatus	Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation ( <a href="#">Träningsstatus, sidan 35</a> ).
VIRB kontroller	Visar kamerakontroller när du har en VIRB enhet ihopparad med din Forerunner klocka ( <a href="#">VIRB fjärrkontroll, sidan 84</a> ).

Namn	Beskrivning
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos. Du kan också visa aktuella väderförhållanden på kartan med flera kartöverlagringar.
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.



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

### 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 .

### 2 Välj **Utseende** > **Förenklade widgetar**.



### 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 24](#))

## Skapa mappar med förenklade widgetar

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

- 1 Håll ned .
- 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 .
  - Om du vill redigerade förenklade widgetarna i mappen öppnar du mappen och väljer **Ändra (Anpassa widgetslingan, sidan 23)**.

## Body Battery

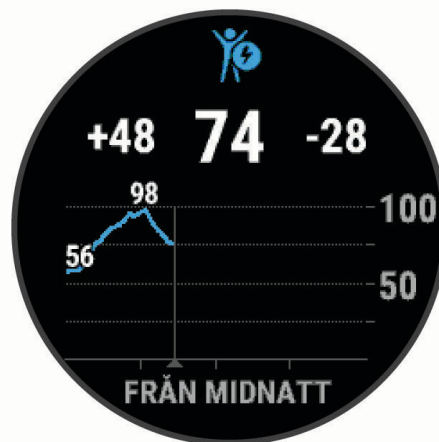
Klockan analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 5 till 100 där 5 till 25 är låg reservenergi, 26 till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

### Visa den förenklade widgeten Body Battery

Den förenklade widgeten Body Battery visar din aktuella Body Battery nivå och ett diagram över din Body Battery nivå under de senaste timmarna.

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade widgeten Body Battery.  
**Obs!** Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din förenklade widgetslinga ([Anpassa widgetslingan, sidan 23](#)).
- 2 Tryck på **START** för att visa ett diagram över Body Battery- och stressnivåer sedan midnatt.



- 3 Tryck på **DOWN** för att visa en kombinerad graf av Body Battery och stressnivåer.
  - Blå staplar anger viloperioder.
  - Orange staplar anger perioder av stress.
  - Gröna staplar anger aktiviteter med tidtagning.
  - Grå staplar visar tider när du varit för aktiv för att det skulle gå att fastställa din stressnivå.
- 4 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

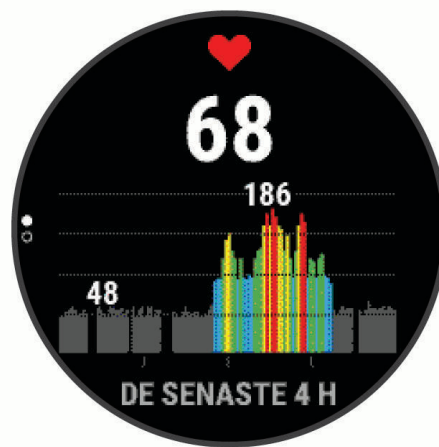
- För mer exakta resultat bör du bära klockan medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränger dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

## 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 23](#)).

- 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 diagrammet för att visa riktningsspilarna och svep åt vänster eller höger för att panorera i diagrammet.
- 4 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 23](#)).

- 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 väderplatser

- 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 ett alternativ:

- Välj **Lägg till plats** och sök efter en plats.
- Välj **Väderalternativ > Uppdatera aktuell plats > ✓** för att visa väderinformation för din aktuella GPS-position.

**TIPS:** Du bör vänta medan klockan söker efter satelliter ([Söka satellitsignaler, sidan 123](#)).

## 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 symptom
- Prognoser om mens och fertilitet
- Hälsa- 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 enheten 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 23](#)).

- 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**.

## Prestationsmätningar

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

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics™. Mer information finns på [www.garmin.com/performance-data/running/](http://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 28*).

**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 30*).

**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 30*).

**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 31*).

**FTP (Functional Threshold Power):** Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP. För en mer exakt bedömning kan du genomföra ett test med guidning (*Hämta din FTP-uppskattning, sidan 32*).

**Mjölksytröskel:** Mjölksytröskel kräver en pulsmätare. Mjölksytröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Klockan mäter mjölksytröskelnivån med hjälp av pulsinformation och tempo (*Mjölksytröskel, sidan 33*).

**Uthållighet:** Klockan använder ditt beräknade VO2 Max och pulsdata för att ge uppskattningar av uthållighet i realtid. Det kan läggas till som en datasida så att du kan se din potentiella och aktuella uthållighet under aktiviteten (*Visa din uthållighet i realtid, sidan 34*).

**Kraftkurva (cykling):** Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna (*Visa din kraftkurva, sidan 34*).

## Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Enheten Forerunner kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa ditt VO2-maxvärde. 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 141) och på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 78](#)).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 85](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina puls zoner, sidan 87](#)). 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 ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Stänga av registrering av VO2 Max, sidan 29](#)).

- 1 Starta en löpningsaktivitet.
- 2 Spring i minst 10 minuter utomhus.
- 3 Efter löpningen 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 78](#)). 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 85](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina puls zoner, sidan 87](#)). 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 ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 28](#)).

- 1 Håll in .
- 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 85*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 87*).

Klockan använder beräknat VO2 Max (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 28*) och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid. Klockan analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

**TIPS:** Om du har mer än en Garmin enhet kan du ange den primära träningsenheten i Garmin Connect-appen, vilket gör att klockan kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra enheter (*Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 35*).

- 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.

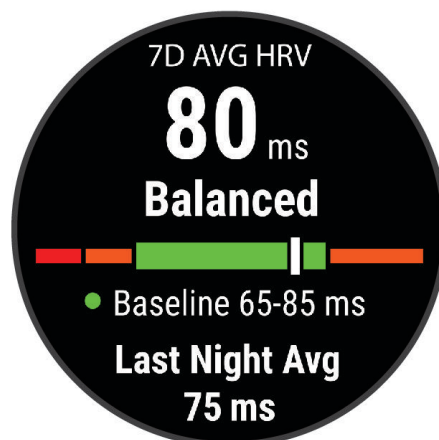





- 4 Tryck på **START** för att visa förutsägelser för andra distanser.

**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 utmattning, större återhämtningsbehov eller ökad belastning. För bästa resultat bör du bära klockan medan du sover. Klockan behöver tre veckors sammanhängande sömndata för att visa din pulsvariabilitetstatus.



Färgzon	Status	Beskrivning
 Grön	Balanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar ligger inom standardintervallet.
 Orange	Obalanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är över eller under standardintervallet.
 Röd	Låg	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är långt under standardintervallet.
Ingen färg	Dåligt 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 träningssidor 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 28](#)).

### 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 105](#)).
- 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.

## Hämta din FTP-uppskattning

Innan du kan få en FTP-uppskattning (functional threshold power) måste du para ihop en pulsmätare med bröstrem och en kraftmätare med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 78*) och du måste få ditt förväntade VO<sub>2</sub>-maxvärde för cykling (*Få ditt förväntade VO<sub>2</sub>-maxvärde för cykling, sidan 29*).

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen och ditt förväntade VO<sub>2</sub>-maxvärde för att fastställa ditt FTP-värde. Klockan identifierar automatiskt din FTP vid cykling med en jämn, hög intensitet med puls och kraft.

- 1 Tryck 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 din FTP-uppskattning.

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

 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Otränad


Mer information finns i bilagan (*FTP-klassning, sidan 141*).

**Obs!** När en prestationsavisering meddelar dig om ett nytt FTP-värde kan du välja Godkänn om du vill spara det nya FTP-värdet eller Avvisa om du vill behålla ditt nuvarande FTP-värde.

## Utför ett FTP-test

Innan du kan genomföra ett test för att fastställa din FTP (Functional Threshold Power) måste du para ihop en pulsmätare med bröstrem och kraftmätare med din enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 78*), och du måste få ditt förväntade VO<sub>2</sub>-maxvärde (*Få ditt förväntade VO<sub>2</sub>-maxvärde för cykling, sidan 29*).

**Obs!** FTP-testet är ett utmanande träningspass som tar ungefär 30 minuter att genomföra. Välj en praktisk och mestadels plan rutt som gör att du kan cykla med en stadigt ökande ansträngning, ungefär som ett tempolopp.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en cykelaktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Träning > Test med guidning för FTP**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har påbörjat en cykeltur visar enheten varje stegs varaktighet, det uppsatta målet och information om aktuella kraftdata. Ett meddelande visas när testet har slutförts.

- 6 När du har slutfört det guidade testet genomför du nedvarvningen, stoppar timern och sparar aktiviteten. FTP visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Godkänn** om du vill spara din nya FTP.
  - Välj **Avvisa** om du vill behålla din nuvarande FTP.



## 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 maxpuls och i ett tävlingstempo för löpning mellan 10 km och ett halvmaraton. För medelgoda löpare inträffar mjölksyratröskeln ofta långt under 90 % av maxpuls. 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 87*). Du kan aktivera funktionen **Automatisk identifiering** för att automatiskt registrera din mjölksyratröskel under en aktivitet.

### Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyratröskel

För den här funktionen krävs en Garmin pulsmätare med bröstrem. Innan du kan genomföra det guideade testet måste du sätta på dig en pulsmätare och para ihop den med enheten (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 78*).

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen och ditt förväntade VO<sub>2</sub>-maxvärde för att fastställa din mjölksyratröskel. Enheten identifierar automatiskt din mjölksyratröskel vid löpning vid en jämn, hög intensitet med puls.

**TIPS:** Du måste springa några gånger med en pulsmätare med bröstrem innan enheten kan visa korrekt maxpuls och VO<sub>2</sub>-maxvärde. Om du har problem att få en uppskattning av mjölksyratröskel kan du försöka med att manuellt sänka maxpulsvärdet.

1 På urtavlan väljer du **START**.

2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.

För att slutföra testet krävs GPS.

3 Håll ned .

4 Välj **Träning > Test med guidning för mjölksyratröskel**.

5 Starta timern och följ instruktionerna på skärmen.


När du har påbörjat en löptur visar enheten varje stegs varaktighet, det uppsatta målet och information om aktuella pulsdata. Ett meddelande visas när testet har slutförts.

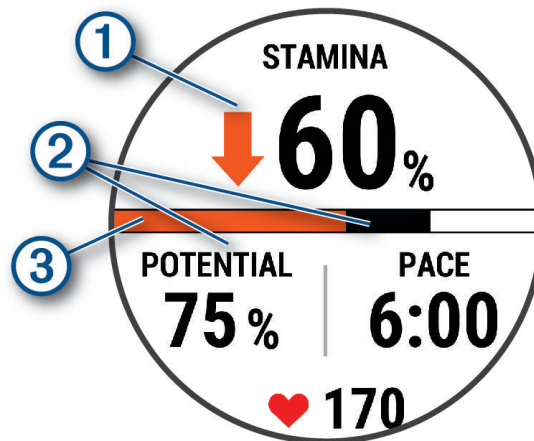
6 När du har slutfört det guideade testet stoppar du timern och sparar aktiviteten.

Om detta är din första uppskattning av mjölksyratröskeln uppmanar enheten dig att uppdatera dina pulszoner baserat på mjölksyratröskeln. För varje ytterligare uppskattning av mjölksyratröskeln uppmanar enheten dig att godkänna eller avböja uppskattningen.

## Visa din uthållighet i realtid

Klockan kan visa uppskattad uthållighet i realtid baserat på dina pulsdatabaser och uppskattning av max. VO2 (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 28*).




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



① Primärt datafält för uthållighet. Visar aktuell procentuell uthållighet, återstående avstånd eller återstående tid.

② Potentiell uthållighet.

Aktuell uthållighet.

- ③
-  Röd: Uthålligheten försämras.
  -  Orange: Uthålligheten är stadig.
  -  Grön: Uthålligheten förbättras.

## Visa din kraftkurva

Innan du kan visa kraftkurvan måste du använda kraftmätaren och registrera en tur som är minst en timme lång under de senaste 90 dagarna (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 78*).

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

På appmenyn Garmin Connect väljer du **Prestationsstatistik > Kraftkurva**.

## 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 48*).

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 .

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 några aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare.

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

**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 28*). Klockan visar värme- och höjdkorrigerade VO2 Max-värden när du acklimatiserar till miljöer med hög värme eller till hög höjd (*Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation, sidan 39*).

**Intensiv belastning:** Intensiv belastning är en viktad summa av dina senaste belastningspoäng inklusive övningarnas varaktighet och intensitet. (*Intensiv belastning, sidan 36*).

**Träningsbelastningsfokus:** Klockan analyserar och fördelar träningsbelastningen i olika kategorier baserat på intensiteten och strukturen för varje registrerad aktivitet. Träningsbelastningsfokus omfattar den totala ackumulerade belastningen per kategori och träningsfokus. Klockan visar din belastningsfördelning under de senaste 4 veckorna (*Tränings belastningsfokus, sidan 37*).

**Återhämtningstid:** Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass (*Återhämtningstid, sidan 38*).

## 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. Ditt beräknade VO2 Max uppdateras efter löprundor eller cykelturer med kraftmätare utomhus där din puls under flera minuter uppnår minst 70 % av din maxpuls. 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 29*).

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 en vecka 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 35*).
- 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 träningstid 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 är lägre än vad som är optimalt i alla intensitetskategorier. Prova att öka längden på eller antalet träningspass.

**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 mjölkhydratöskel 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 mjölkhydratöskeln, 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 är högre än optimalt och du bör överväga att minska på längden och antalet träningspass.

## 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 37*). 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 sek) 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 träningsidor 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](http://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 85*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 87*).

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.

## Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation

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


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

## Pausa och återuppta din träningsstatus

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


Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst en VO2 Max-mätning varje vecka (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 28*).

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

- I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned  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  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.

## Träningsberedskap

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

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

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




Gå till ditt Garmin Connect konto om du vill se trender för träningsberedskap över tid.



## Uthållighetspoäng







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

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

Mer information finns i bilagan ([Värdering av uthållighetspoäng, sidan 142](#)).

## Backpoäng

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

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

## Visa cyklingsnivå

Innan du kan visa din cyklingsnivå måste du ha registrerade data för 7 dagars träningshistorik och VO2 Max i din användarprofil (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 28*) och kraftkurvedata från en ihopparad kraftmätare (*Visa din kraftkurva, sidan 34*).

Cyklingsnivå är ett mått på din prestation i tre kategorier: aerobisk uthållighet, aerob kapacitet och anaerob kapacitet. Cyklingsnivå omfattar din nuvarande åkartyp, till exempel klättrare. Information som du anger i användarprofilen, till exempel kroppsvikt, hjälper också till att avgöra din åkartyp (*Ställa in din användarprofil, sidan 85*).

1 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.

**Obs!** Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din förenklade widgetslinga (*Anpassa widgetslingan, sidan 23*).

2 Tryck på **START** för att visa din nuvarande åkartyp.











3 Tryck på **START** för att visa en detaljerad analys av din cyklingsnivå (valfritt).




## 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 45*).

Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.



Ikon	Namn	Beskrivning
	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 100</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 102</i> ).
	Hjälp	Välj för att skicka en assistansbegäran ( <i>Begära hjälp, sidan 98</i> ).
	Barometer	Välj för att öppna barometerskärmen.
	Batterisparläge	Välj för att aktivera eller inaktivera batterisparfunktionen ( <i>Anpassa batterisparfunktionen, sidan 114</i> ).
	Bakgrundsbelysning	Välj för att justera skärmens ljusstyrka ( <i>Ändra skärminställningarna, sidan 115</i> ).
	Sänd puls	Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet ( <i>Sända pulsdata, sidan 67</i> ).
	Klockor	Välj för att öppna appen Klockor och ställa in ett larm, en timer, ett stoppur eller visa andra tidszoner ( <i>Klockor, sidan 100</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.
	Ficklampa	Välj för att slå på skärmen för att använda klockan som en ficklampa.
	Lås enheten	Välj för att låsa knapparna och pekskärmen för att förhindra oavsiktliga tryckningar och sveprörelser.
	Musikkontroller	Välj för att styra musikuppspelningen på klockan eller telefonen.
	Telefon	Välj för att aktivera eller inaktivera Bluetooth teknologi och din anslutning till din ihopparade telefon.
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Spara plats	Välj för att spara din aktuella plats för att navigera tillbaka till den senare.
	Ange tid med GPS	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.

Ikon	Namn	Beskrivning
	Sömläge	Välj för att aktivera eller avaktivera Sömläge ( <i>Anpassa sömläge, sidan 49</i> ).
	Stoppur	Välj för att starta stoppuret ( <i>Använda stoppuret, sidan 101</i> ).
	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 ( <i>Starta nedräkningstimmern, sidan 101</i> ).
	Pekskärm	Välj för att aktivera eller inaktivera pekskärmskontroller.
	Plånbok	Välj för att öppna Garmin Pay plånboken och betala för köp med din klocka ( <i>Garmin Pay, sidan 45</i> ).
	Wi-Fi	Välj för att aktivera eller inaktivera Wi-Fi kommunikation.

## 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 45*).

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




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

**TIPS:** Det går även att rotera alternativen genom att dra på pekskärmen.

## Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller (*Kontroll*, sidan 42).

- 1 Håll ned .
- 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.

## Garmin Pay

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

### Konfigurera din Garmin Pay plånbok


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

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

### Betala för ett köp med hjälp av klockan

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

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

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

6 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.

7 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 46](#)).

### Anpassa din morgonrapport

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

1 Håll in .

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.

# 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 28*).

- 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 pulsdatabaser 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 20*). 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 56*).

## 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 Garmin Connect appens meny 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  och välj **Hälsa & välmående**.

**Puls på handleden:** Här kan du anpassa inställningarna för pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 65*).

**Pulsoximeter:** Här kan du välja ett pulsoximetriläge (*Sätta på hela dagen-läge, sidan 69*).

**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 24*).

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


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

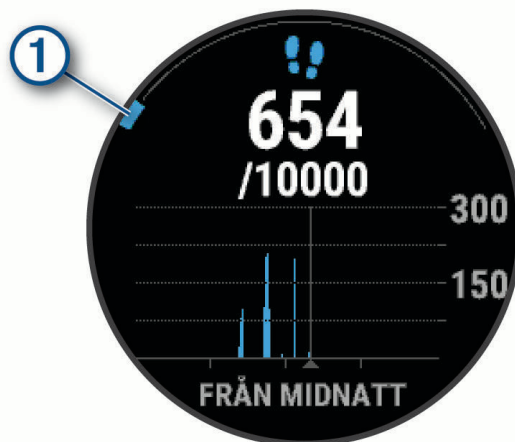
**Rörelseavisering:** Aktiverar eller avaktiverar funktionen Rörelseavisering (*Använda inaktivitetsvarning, sidan 49*).

**Målvarningar:** Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målaviseringar 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 mål för dagliga steg och antal trappor baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål .



Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat mål för steg och antal trappor på ditt Garmin Connect konto.



## Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsändringar. 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 114](#)).

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

## Aktivera rörelseavisering

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Hälsa & välmående > Rörelseavisering > På**.

## Sömnspårning


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 49](#)). Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömncoachen ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar ([Widgetar, sidan 20](#)). 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 49](#)).

## Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär klockan när du sover.
- 2 Överför sömnspårningsdata till Garmin Connect webbplatsen ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 96](#)).  
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.  
Du kan se sömninformation från föregående natt på Forerunner klockan ([Widgetar, sidan 20](#)).

## Anpassa sömnläge

- 1 Håll in .
- 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 **Pekskärm** för att sätta på eller stänga av pekskärmen.
  - Välj **Stör ej** om du vill aktivera eller avaktivera Stör ej-läget.
  - Välj **Batterisparläge** för att aktivera eller avaktivera batterisparläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 114](#)).

## Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av skärmen, 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 114](#)).

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 45](#)).

- 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 18](#)).

Du kan också visa din träningshistorik.

**På appen:** Du kan skapa och hitta fler träningspass, eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till klockan. [Följ ett träningspass från Garmin Connect, sidan 50](#).

Du kan schemalägga träningspass.

Du kan uppdatera och redigera dina aktuella träningspass.

## Följ ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 95](#)).

1 Välj ett alternativ:

- Öppna Garmin Connect appen.
- Gå till ([Garmin Connect, sidan 95](#)).

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 95).

- 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 **Röstmeddelande** för att spela in ett kort meddelande om ditt träningspass eller ett steg i träningspasset (tillgängligt för alla typer av träningspass utom simning).  
Röstmeddelanden spelas upp på dina anslutna Bluetooth hörlurar, i förekommande fall ([Ansluta Bluetooth hörlurar](#), sidan 90).
- 6 Välj **Spara**.
- 7 Ge passet ett namn och välj **Spara**.  
Det nya träningspasset visas i listan med träningspass.  
**Obs!** Du kan skicka det här träningspasset till klockan ([Följa ett träningspass från Garmin Connect](#), sidan 50).


## 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 51).

- 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.

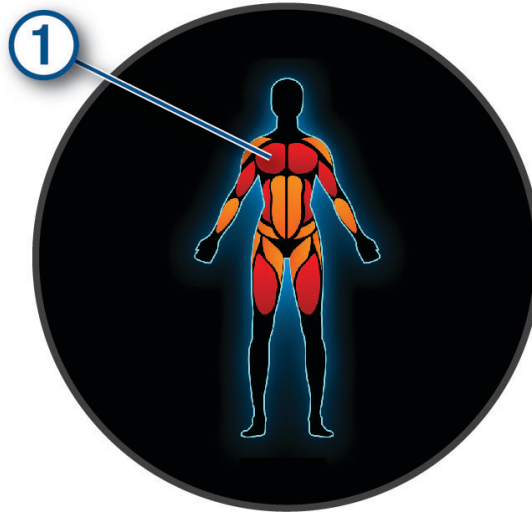
## Påbörja ett träningspass

Klockan kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj  > **Träning** > **Träningspass**.
- 4 Välj ett träningspass.

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

Om den är tillgänglig kan du trycka på muskelkartan  för att visa målens muskelgrupper.



- 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 påbörjat ett träningspass visar klockan varje steg i träningspasset, valfria steganteckningar och röstmeddelanden 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 28*).

- 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 .
- 4 Välj **Träning** > **Träningspass** > **Föreslaget träningspass** > **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 50](#) och [Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 50](#).

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Håll ned .
- 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 53](#)).
  - 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 .
- 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 .
- 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. Om ditt 60-minuterspass till exempel har ett måltempointervall och du stannar inom det intervallet i 50 minuter är din poäng för träningspassets genomförande 83 %.

	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 95](#)) och du måste para ihop klockan Forerunner med en kompatibel smartphone.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Träningsprogram**.
- 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 23](#)).

- 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 **≡**.
- 4 Välj **Träning > Intervaller > Planerade upprepningar**.  
Ett träningspass visas.
- 5 Tryck på **START** och välj **Redigera träningspass**.
- 6 Välj ett eller flera alternativ:
  - Om du vill ställa in intervallens varaktighet och typ väljer du **Intervall**.
  - Om du vill ställa in varaktighet och typ för vila väljer du **Vila**.
  - För att ställa in antal repetitioner väljer du **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 
- 4 Välj **Träning > Intervaller**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Öppna upprepningar** om du vill markera dina intervall och viloperioder manuellt genom att trycka på .
  - 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  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  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  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 95](#)).

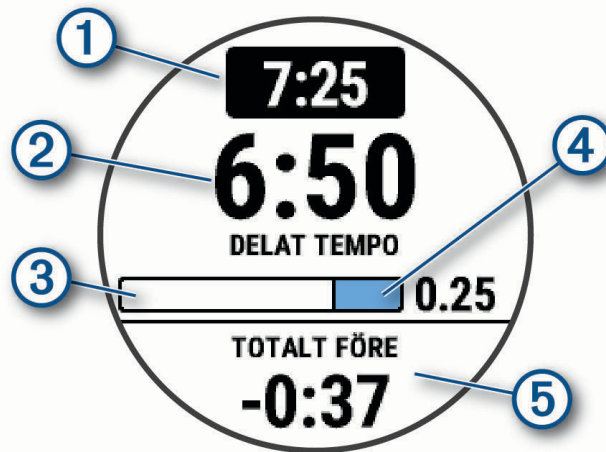
- 1 Välj ett alternativ:
  - Öppna appen Garmin Connect och välj **•••**.
  - Gå till ([Garmin Connect, sidan 95](#)).
- 2 Välj **Träning och planering > PacePro-tempostrategier**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att skapa och spara en PacePro plan.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.



## Starta en PacePro plan

Innan du kan starta en PacePro plan måste du hämta en plan från ditt Garmin Connect konto.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned **≡**.
- 4 Välj **Träning > PacePro-program**.
- 5 Välj en plan.
- 6 Tryck på **START**.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **ANVÄND PLAN > ✓** för att aktivera navigering på bana och starta planen.
  - Välj **Karta** för att förhandsgranska banan.
- 8 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.




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

**TIPS:** Du kan hålla ned **≡** och välja **Stoppa PacesPro > ✓** om du vill stoppa PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

## Skapa en PacePro plan på klockan

Innan du kan skapa en PacePro plan på klockan måste du skapa en bana och läsa in den i klockan ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 71](#)).

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Navigation > Banor**.
- 5 Välj en bana.
- 6 Välj **PacePro > Skapa ny**.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Måltempo** och ange ditt måltempo.
  - Välj **Måltid** och ange din måltid.Enheten visar ditt anpassade tempoband.  
**TIPS:** Du kan trycka på **DOWN** för att förhandsgranska mellantiderna.
- 8 Välj **START**.
- 9 Välj ett alternativ:
  - Välj **ANVÄND PLAN > ✓** för att aktivera navigering på bana och starta planen.
  - Välj **Karta** för att förhandsgranska banan.

## Kraftvägledning

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


Ett av de viktigaste stegen för att planera en framgångsrik kraftvägledningsstrategi är att välja ansträngningsnivå. Om du anstränger dig mer på banan ökar kraftrekommendationerna och om du väljer en lägre ansträngningsnivå minskar de ([Skapa och använda en kraftvägledning, sidan 58](#)). Det primära målet med en kraftvägledning är att hjälpa dig att slutföra banan baserat på vad som är känt om din förmåga, inte för att uppnå en specifik måltid. Du kan anpassa ansträngningsnivån under turen.

Kraftvägledningar är alltid kopplade till en bana och kan inte användas med träningspass eller segment. Du kan visa och redigera din strategi i Garmin Connect-appen och synkronisera den med kompatibla Garmin enheter. Den här funktionen kräver en kraftmätare som måste paras ihop med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 78](#)).

## Skapa och använda en kraftvägledning

Innan du kan skapa en kraftvägledning måste du para ihop kraftmätaren med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 78](#)). Du måste också ha en bana inläst i klockan ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 71](#)).

Du kan också skapa en kraftvägledning i Garmin Connect appen.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en utomhuscyklingsaktivitet.
- 3 Håll in .
- 4 Välj **Träning > Kraftvägledning > Skapa ny**.
- 5 Välj en bana ([Banor, sidan 70](#)).
- 6 Välj en körposition.
- 7 Välj en växelvikt.
- 8 Tryck på **START** och välj **ANVÄND PLAN**.

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

## Segment

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

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


### Strava™ segment

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

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

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

### Visa segmentinformation

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Träning > Segment**.
- 5 Välj ett segment.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj en **Tävlingstider** för att visa tid och medelhastighet eller tempo för ledaren i segmentet.
  - Välj **Karta** för att visa segmentet på kartan.
  - Välj **Höjdprofil** för att visa en höjdprofil av segmentet.

### Tävla mot ett segment

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

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


- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Gå ut och spring eller cykla.  
När du närmar dig ett segment visas ett meddelande och du kan tävla mot det segmentet.
- 4 Börja tävla mot segmentet.

Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.

### Ställa in ett segment för att justera automatiskt

Du kan ställa in enheten att automatiskt justera målloppstid för ett segment baserat på din prestation under segmentet.


**Obs!** Den här inställningen aktiveras för alla segment som standard.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Träning > Segment > Auto ansträngn..**

## 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 .
- 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 3*).
- 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 .
- 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  intryckt och välja **Avbryt mål > Ja** för att avbryta träningsmålet.


## Avbryta ett träningsmål

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

## 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 .
- 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 .
- 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 **Ljud och vibration** 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 5*).  
Metronomen startar automatiskt.
- 9 Under löpningen trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa metronomsidan.
- 10 Om det behövs håller du ned  för att ändra metronominställningarna.

## Aktivera självvärdering

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

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Självvärdering**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Om du vill slutföra självvärdering endast efter träningspass väljer du **Endast träningspass**.
  - Om du vill slutföra självvärderingen 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 20*).

- 1 På urtavlan håller du  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 63*).
  - 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 38*).
  - Om du vill visa tiden i varje pulszone väljer du **Puls** (*Visa din tid i varje pulszone, sidan 64*).
  - 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 snowboardruna och visa ytterligare information om varje runda väljer du **Löpning**.
  - 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  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  nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska återställas.
- 5 Välj **Föregående > Ja**.

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


## Ta bort personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du  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 > Ja**.
  - Om du vill ta bort alla poster för sporten väljer du **Rensa alla rekord > Ja**.

**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  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 .
- 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  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 märker 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. <b>Obs!</b> Pulsoximetersensorn sitter på baksidan av klockan.

## Pulsmätning vid handleden

### Inställningar för pulsmätning vid handleden

Håll ned  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.


**Vid simning:** Aktiverar eller avaktiverar pulsmätaren vid simning.

**Varningar 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 66*).

**Sänd puls:** Ger dig möjlighet att börja sända pulsdata till en ihopparad enhet (*Sända pulsdata, sidan 67*).

## Tips för oregelbundna pulldata


Om pulldata 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. Du kan läsa av pulsoximetriwidgeten manuellt.

- 1 Håll  nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ för puls > 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 tillbehör i HRM-Pro serien. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem ([Pulldata vid simning, sidan 82](#)).

## Ställa in en varning för onormal puls

### ⚠ OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte 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 Från urtavlan håller du in .
- 2 Välj **Hälsa & välmående > Puls på handleden > Varningar för onormal puls**.
- 3 Välj **Varning vid hög** eller **Varning vid låg**.
- 4 Ange pulströskelvärdet.



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

## Sända pulsdatab

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

**TIPS:** Du kan anpassa aktivitetsinställningarna så att pulsdatab sänds automatiskt när du påbörjar en aktivitet (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 103*). Du kan till exempel sända pulsdatab till en Edge cykeldator medan du cyklar.

1 Välj ett alternativ:

- Håll ned  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 45*).

2 Tryck på **START**.

Klockan börjar sända pulsdatab.

3 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.

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

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


## Sända pulsdatab under en aktivitet

Du kan ställa in Forerunner klockan att sända pulsdatab automatiskt när du startar en aktivitet. Du kan till exempel sända pulsdatab till en Edge cykeldator medan du cyklar.

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

1 Tryck på **START**.

2 Välj en aktivitet.

3 Tryck på .

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Tryck på **Sänd puls**.

Forerunner klockan börjar sända pulsdatab i bakgrunden.

**Obs!** Det finns ingen indikering på att klockan sänder pulsdatab under en aktivitet.

6 Starta aktiviteten (*Starta en aktivitet, sidan 3*).

7 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.

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

**TIPS:** Sluta sända pulsdatab genom att stoppa aktiviteten (*Stoppa en aktivitet, sidan 4*).

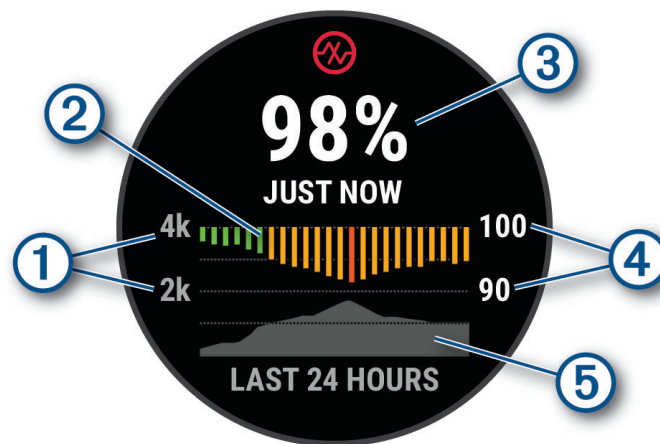
## Pulsoximeter

Klockan har en pulsoximeter vid handleden som mäter den perifera syremättningen i blodet (SpO<sub>2</sub>). När höjden ökar kan syrenivån i blodet minska.

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten (*Läsa av pulsoximetervärden, sidan 69*). Du kan också aktivera avläsningar för hela dagen (*Sätta på hela dagen-läge, sidan 69*). 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 pulsoximeterens noggrannhet hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



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

## Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximeterwidgeten. 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 pulsoximeterwidgeten 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 pulsoximeterwidgeten.
- 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 SpO<sub>2</sub>-värden.

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

## Sätta på hela dagen-läge

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

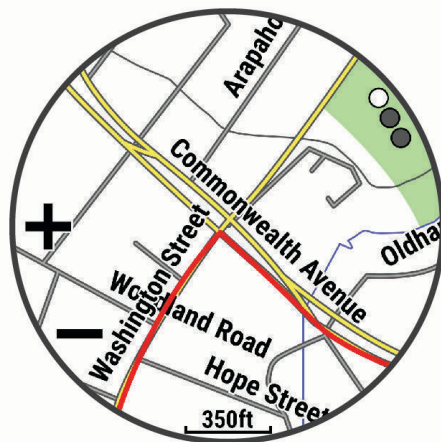
## Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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 .
- 4 Välj **Navigation > Banor**.
- 5 Välj en bana.
- 6 Välj **Kör bana**.  
Navigeringsinformation visas.
- 7 Tryck på **START** för att börja navigera.

## Skapa en tur och retur-bana

Enheten kan skapa en tur och retur-bana utifrån en angiven sträcka och navigeringsriktning.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Löpning** eller **Cykling**.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Navigation > Tur- och retur-bana**.
- 5 Ange banans totala sträcka.
- 6 Välj en riktning.  
Enheten skapar upp till tre banor. Du kan trycka på **DOWN** för att visa banorna.
- 7 Tryck på **START** för att välja en bana.
- 8 Välj ett alternativ:
  - Börja navigera genom att välja **Kör**.
  - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
  - Om du vill visa en lista över svängar som ingår i banan väljer du **Vägbeskrivningar**.
  - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjdprofil**.
  - Om du vill spara banan väljer du **Spara**.
  - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Se stigningar**.


## 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 95](#)).

- 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 71](#)).


## 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 71](#)).

- 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 eller redigera baninformation

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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll in .
- 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 skapa eller visa en analys av din ansträngning för banan väljer du **Kraftvägledning**.
  - 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 redigera banans sträckning väljer du **Ändra**.
  - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Se stigningar**.
  - 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 45*).

- 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 42*).

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Navigera** > **Sparade platser**.
- 3 Välj en sparad plats.
- 4 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 .
- 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 en intressant plats

Om de kartdata som är installerade på klockan innehåller intressanta platser kan du navigera till dem.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Navigation > Intressanta platser** och välj sedan en kategori.  
En lista över intressanta platser i närheten av din aktuella plats visas.
- 5 Vid behov, välj ett alternativ:
  - Om du vill söka i närheten av en annan plats väljer du **Sök nära** och väljer en plats.
  - Sök efter namnet på en intressant plats genom att välja **Sök stavning** och ange ett namn.
  - Om du vill söka efter närliggande intressanta platser väljer du **Runt omkring mig** (*Navigera med funktionen Runt omkring mig, sidan 75*).
- 6 Välj en intressant plats bland sökresultaten.
- 7 Välj **Kör**.  
Navigeringsinformation visas.
- 8 Tryck på **START** för att börja navigera.

## Intressanta platser


### OBS!

Du är ansvarig för att förstå och följa alla tillämpliga regler, lagar eller bestämmelser för intressanta platser.

En intressant plats är en plats som du kanske tycker är praktisk eller intressant. Intressanta platser sorteras efter kategori och kan omfatta populära resmål som bensinstationer, restauranger, hotell och nöjen.

## Navigera med Kurs mot mål

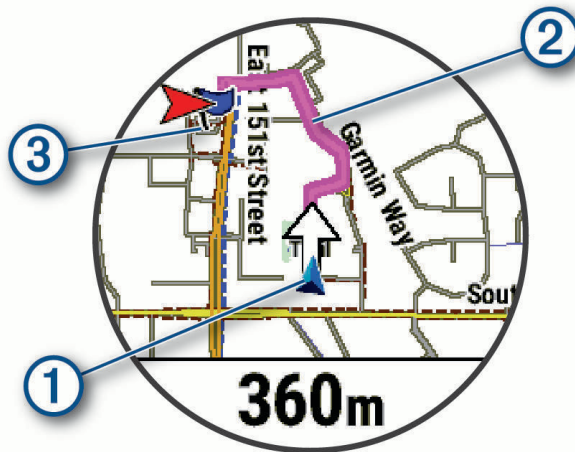
Du kan peka med enheten på ett avlägset objekt, t.ex. ett vattentorn, låsa enheten i den riktningen och sedan navigera till objektet.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Navigation > Sikta och kör**.
- 5 Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och tryck på **START**.  
Navigeringsinformation visas.
- 6 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 inte har en karta som stöds eller om du använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten i en rak linje.
  - Om du inte använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten med turn-by-turn-röstguidning.




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

## Visa ruttriktningar

Du kan visa en lista med Turn-by-Turn röstguidning för ruten.

- 1 När du navigerar längs en rutt håller du ned .
- 2 Välj **Vägbeskrivningar**.  
En lista med Turn-by-Turn röstguidning visas.
- 3 Tryck på **DOWN** för att visa ytterligare röstguidning.

## Avbryta navigering

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

## Karta

Klockan kan visa flera typer av Garmin kartdata, exempelvis topografiska konturer, närliggande intressanta platser, kartor över skidorter och golfbanor. Du kan använda Karthanterare för att hämta ytterligare kartor eller hantera kartlagring.

Om du vill köpa ytterligare kartdata och visa kompatibilitetsinformation går du till [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).

📍 visar din plats på kartan. När du navigerar till en destination visas ruten med en linje på kartan.

## Visa kartan

Du kan lägga till kartan som en datasida i alla GPS-aktiviteter (*Anpassa datasidorna*, sidan 105).

1 Välj ett alternativ för att öppna kartan:


- Tryck på **START** och välj **Karta** för att visa kartan utan att starta en aktivitet.
- Gå utomhus, starta en GPS-aktivitet (*Starta en aktivitet*, sidan 3) och tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till kartskärmerna.

2 Om det behövs väntar du medan klockan söker efter satelliter.

3 Välj ett alternativ för att panorera och zooma kartan:

- Om du vill använda pekskärmen trycker du på kartan, trycker och drar för att placera ut hårkorsen och trycker på **UP** eller **DOWN** för att zooma in eller ut.

**Obs!** Pekskärmen är inte aktiverad för alla aktiviteter (*Inställningar för aktiviteter och appar*, sidan 103)

- Om du vill använda knapparna håller du in  väljer **Panorera/zooma** och trycker på **UP** eller **DOWN** för att zooma in eller ut.

**Obs!** Du kan trycka på **START** för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger samt zoomning.

## Navigera med funktionen Runt omkring mig

Du kan använda funktionen Runt omkring mig för att navigera till närliggande intressanta platser och waypoints.

**Obs!** De kartdata som är installerade i din klocka måste innehålla intressanta platser för att du ska kunna navigera till dem.

1 På kartan håller du  nedtryckt.

2 Välj **Runt omkring mig**.

Ikoner som anger intressanta platser och waypoints visas på kartan.

3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att markera en del av kartan.

4 Tryck på **START**.

Det visas en lista över intressanta platser och waypoints på den markerade delen av kartan.

5 Välj en plats.

6 Välj ett alternativ:

- Om du vill börja navigera till platsen väljer du **Kör**.
- Om du vill visa platsen på kartan väljer du **Karta**.
- Om du vill spara platsen väljer du **Spara plats**.
- Om du vill visa information om platsen väljer du **Granska**.

## Ändra karttema

Du kan ändra karttema för att visa kartdata som är optimerade för din aktivitetstyp. Till exempel ger kartteman med hög kontrast bättre synlighet i krävande miljöer.

1 Starta en utomhusaktivitet.

2 Håll in .

3 Välj aktivitetsinställningarna.

4 Välj **Karta > Karttema**.

5 Välj ett alternativ.

## 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 109).

## 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 110*).

## 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 78*). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 105*). 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](http://buy.garmin.com) för den sensorn.

Sensortyp	Beskrivning
Klubbssensorer	Du kan använda Approach CT10 golfklubbssensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp.
eBike	Du kan använda klockan med din elcykel och visa cykeldata som batteri- och växlingsinformation under dina cykelturer.
Utökad display	Du kan använda läget Utökad display för att visa datasidor från Forerunner 955-klockan på en kompatibel Edge cykeldator under en cykeltur eller ett triathlonlopp.
Extern pulsmätare	Du kan använda en extern sensor, till exempel HRM-Pro serien eller pulsmätaren HRM-Fit™ och visa pulldata under aktiviteter. Vissa pulsmätare kan även lagra data eller tillhandahålla avancerade löpdata ( <a href="#">Löpdynamik, sidan 79</a> ) ( <a href="#">Löpkraft, sidan 79</a> ).
Foot pod	Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.
Hörlurar	Du kan använda Bluetooth hörlurar för att lyssna på musik som har laddats på Forerunner 955 klockan ( <a href="#">Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 90</a> ).
inReach	Med inReach fjärrstyrning kan du styra inReach satellitkommunikationsenheten från Forerunner klockan ( <a href="#">Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 84</a> ).
Lampor	Du kan använda smarta Varia™ cykellampor för att förbättra situationsberedskapen.
Muskelsyre	Du kan använda en muskelsyresensor för att visa data om hemoglobin och muskelsyremättnad medan du tränar.
Kraft	Du kan använda Rally™ eller Vector™ pedalerna med kraftmätare för att visa kraftdata på klockan. Du kan justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga ( <a href="#">Ange dina kraftzoner, sidan 88</a> ) eller använda intervallvarningar för att få meddelanden när du når en angiven kraftzon ( <a href="#">Ställa in varning, sidan 107</a> ).
Radar	Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig. Med en Varia radar med kamera och baklykta kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur ( <a href="#">Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 83</a> ).
RD Pod	Du kan använda Running Dynamics Pod för att registrera löpdynamik och visa data på klockan ( <a href="#">Löpdynamik, sidan 79</a> ).
Växling	Du kan använda elektroniska cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. Forerunner klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.
Shimano Di2	Du kan använda elektroniska Shimano® Di2™ cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. Forerunner klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.
Smart Trainer	Du kan använda klockan med en smart cykeltrainer för inomhusbruk för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass ( <a href="#">Använda en indoor trainer, sidan 13</a> ).
Hastighet/kadens	Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets ( <a href="#">Hjulstorlek och omkrets, sidan 143</a> ).
Tempe	Du kan ansluta tempe temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.
VIRB	Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av klockan ( <a href="#">VIRB fjärrkontroll, sidan 84</a> ).


## Para ihop dina trådlösa sensorer

Du måste sätta på dig pulsmätaren eller installera sensorn innan du kan para ihop dem.

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

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

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

2 Håll ned .

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

**TIPS:** När du startar en aktivitet när alternativet Hitta automatiskt är aktiverat söker klockan automatiskt efter närliggande sensorer och frågar om du vill para ihop dem.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Sök efter alla sensorer**.
- 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 105](#)).

## Löptempo och distans från pulstillbehör

Tillbehören i 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 är ansluten med ANT+ teknologi. Du kan också se det i kompatibla träningsappar från tredje part när du är ansluten med Bluetooth teknologi.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

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

**Obs!** Automatisk kalibrering fungerar inte för aktivitetsprofiler för inomhuslöpning, terränglöpning eller ultralöpning ([Tips för registrering av löptempo och -distans, sidan 78](#)).

**Manuell kalibrering:** Du kan välja **Kalibrera och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 11](#)).

## Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera Forerunner klockans programvara ([Produktuppdateringar, sidan 122](#)).
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM-Fit eller HRM-Pro-serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Autokalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+ teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löpband med manuell kalibrering ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 11](#)).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare > Återställ kalibreringsdata**.

**Obs!** Du kan testa med att stänga av **Autokalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 11](#)).

## Löpkraft

Garmin löpkraft beräknas med hjälp av uppmätt löpdynamikinformation, kroppsmassa, 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/](http://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 127*). Du kan ställa in så att du får meddelanden om kraftvarningar när du når en angiven kraftzon (*Aktivitetsvarningar, sidan 106*).

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 88*).

## Löpkraftsinställningar

Håll ned , 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

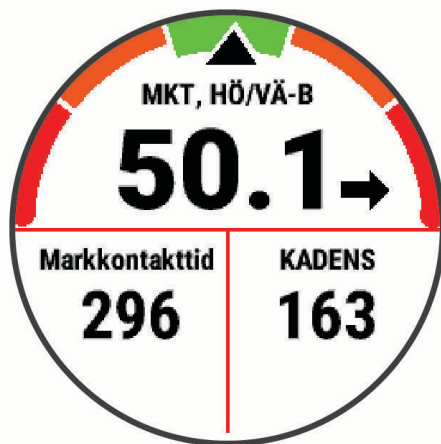
Löpdynamik är återkoppling i realtid om löpteknik. Forerunner-klockan har en accelerometer som beräknar fem värden för löpteknik. För alla sex mätvärden med löpteknik måste du para ihop klockan Forerunner med tillbehöret i HRM-Fit eller HRM-Pro-serien eller andra löpdynamiktillbehör som mäter bälens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

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


## Träna med löpdynamik

Klockan använder automatiskt handledsbaserad löpdynamik om du inte parar ihop ett kompatibelt löpdynamiktillbehör (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 78*). Du kan lägga till en löpdynamikskärm till alla löpaktiviteter (*Anpassa datasidorna, sidan 105*).

- 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  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/](http://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-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-Fit eller HRM-Pro-serien.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din klocka igen, enligt instruktionerna.
- 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!** Markkontakttid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.  
**KOM IHÅG!** Balans för markkontakttid beräknas inte med handledsbaserad löpdynamik.

## Pulsdata vid simning

Pulsmätarna i HRM-Pro serien, 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 105).

**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 78).
- Ange din hjulstorlek ([Hjulstorlek och omkrets](#), sidan 143).
- Ta en cykeltur ([Starta en aktivitet](#), sidan 3).

## Träna med kraftmätare

- Gå in på [buy.garmin.com](http://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 88*).
- Använd intervallvarningar för att få meddelanden om när du når en angiven kraftzon (*Ställa in varning, sidan 107*).
- Anpassa kraftdatafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 105*).

## Cyklingsdynamik

Cyklingsdynamikvärden mäter hur du tillämpar kraft genom hela pedälrörelsen och var du tillämpar kraft på pedalen så att du förstår ditt specifika sätt att cykla. När du förstår hur och var du genererar kraft kan du träna mer effektivt och utvärdera justeringen av din cykel.

**Obs!** Du måste ha en kompatibel kraftmätare med dubbelavkänning som är ansluten med ANT+ teknologi för att kunna använda cyklingsdynamikvärden.

Mer information finns på [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

## Använda elektroniska cykelväxlar

Innan du kan använda kompatibla elektroniska cykelväxlar, som Shimano Di2 växlar, måste du para ihop dem med Forerunner enheten (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 78*). Du kan anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 105*). Forerunner enheten visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.

## 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 78*).

- 1 Lägg till den förenklade widgeten **RCT-KAMERA** i klockan (*Widgetar, sidan 20*).
- 2 På den förenklade widgeten **RCT-KAMERA** väljer du ett alternativ:
  - Välj  för att visa kamerainställningarna.
  - Välj  för att ta en bild.
  - Välj  för att spara ett klipp.

## 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](http://www.garmin.com/manuals/tempe).

## inReach fjärrkontroll

Med inReach fjärrkontrollsfunktionen kan du styra din inReach enhet med hjälp av din Forerunner enhet. Du kan köpa en kompatibel inReach enhet på [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Använda inReach fjärrkontrollen

Innan du kan använda inReach fjärrfunktionen måste du lägga till den förenklade inReach widgeten i slingan med förenklade widgetar (*Anpassa widgetslingan, sidan 23*).

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

## 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 78*).  
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 78*).  
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 .
- 6 Välj **VIRB**.
- 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 53*). Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll ned .
- 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 profilställningarna 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 Garmin Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

**Obs!** Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av din användarprofil ([Ställa in din användarprofil, sidan 85](#)).

- 1 Håll ned .
- 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 88](#)) 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 .
- 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 88*).
- 4 Välj **Pulsvärde för mjölksyratröskel** och ange ditt pulsvärde för mjölksyratröskel.  
Du kan genomföra ett guidat test för att uppskatta din mjölksyratröskel (*Mjölksyratröskel, sidan 33*). Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din mjölksyratröskel automatiskt under en aktivitet (*Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 88*).
- 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 % **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 mjölksyratröskel i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksyratröskel.
- 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 85*).
- 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 .
- 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.  
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera TP under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 88](#)).
- 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 mjölktsyraströskel under en aktivitet. När den är ihopparad med en kompatibel kraftmätare kan klockan automatiskt känna av FTP (functional threshold power) under en aktivitet.

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



# Musik

**Obs!** Det finns tre olika alternativ för musikuppspelning för Forerunner 955 klockan.


- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en Forerunner 955 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](http://www.garmin.com/express)).


Du kan läsa in personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en Forerunner 955 klocka från datorn. Mer information finns på [www.garmin.com/musicfiles](http://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 955 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.

Om du vill ha fler alternativ kan du hämta Connect IQ appen på din telefon ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

- 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  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 94](#)).

- 1 Håll ned **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till klockan.
- 6 Om det behövs trycker du på **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 955 klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

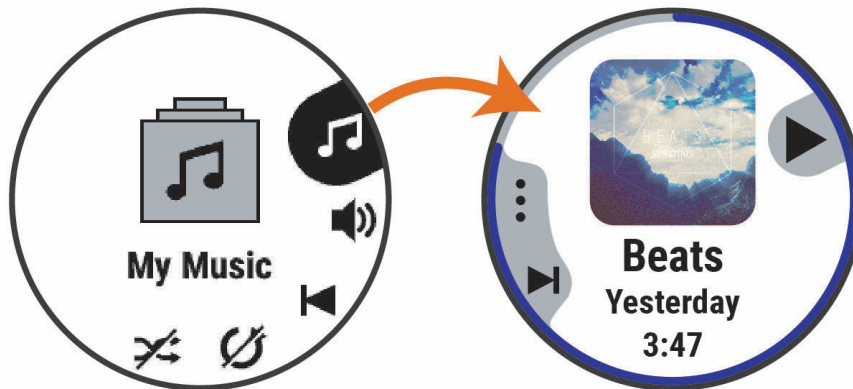
- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från klockan.
- 2 Aktivera ihoppningsläget på hörlurarna.
- 3 Håll in .
- 4 Välj **Musik > Hörlurar > Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihoppningsprocessen.

## Lyssna på musik

- 1 Håll ned **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Om det behövs ansluter du Bluetooth hörlurarna ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 90](#)).
- 3 Håll in .
- 4 Välj **Musikleverantörer**, och välj ett alternativ:
  - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 89](#)).
  - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Styr från telefon**.
  - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
- 5 Välj .

## Musikuppspelningskontroller

Obs! Musikuppspelningskontrollerna kan se annorlunda ut beroende på vilken musikkälla som valts.



	Välj för att visa fler musikuppspelningskontroller.
	Välj för att bläddra bland ljudfiler och spellistor för den valda källan.
	Tryck här om du vill justera volymen.
	Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.
	Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan. 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 På en Forerunner 955 klocka håller du ned **DOWN** från en skärm för att öppna musikkontrollerna.
- 3 Håll ned
- 4 Välj **Musik** > **Musikleverantörer** > **Styr från telefon**.

### Ändra ljudläge

Du kan ändra läge för musikuppspelning från stereo till mono.

- 1 Håll ned
- 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 92*). Ytterligare funktioner är tillgängliga när du ansluter klockan till ett Wi-Fi-nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 94*).



## Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan Forerunner när du parar ihop den med Garmin Connect appen (*Para ihop telefonen, sidan 92*).

- App-funktioner från Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mera (*Telefon- och datorappar, sidan 94*)
- Förenklade widgetar (*Widgetar, sidan 20*)
- Funktioner på menyn kontroller (*Kontroll, sidan 42*)
- Säkerhets- och spårningsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 97*)
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar (*Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 92*)


## 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  och väljer **Anslutningar > 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 92*).



- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Anslutningar > Telefon > Smartaviseringar > Status > På**.
- 3 Välj **Generell användning** eller **Under aktivitet**.
- 4 Välj en aviseringstyp.
- 5 Välj inställningar för status, ljud och vibrationer.
- 6 Tryck på **BACK**.
- 7 Välj inställningar för sekretess och timeout.
- 8 Tryck på **BACK**.
- 9 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 .  
**Obs!** Om du vill prata med den som ringer måste du använda din anslutna telefon.
- Om du vill avvisa samtalet väljer du .
- Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du **Svara** och väljer ett meddelande från listan.  
**Obs!** Om du vill skicka ett SMS-svar måste du vara ansluten till en kompatibel Android™ telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

## Svara på ett sms

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

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

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

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


Välj ett alternativ:

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

## 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 45](#)).

- 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 .
- 2 Välj **Anslutningar > Telefon > Anslutn.aviseringar**.

## Spela upp ljuduppmaningar under en aktivitet

Du kan ställa in din Forerunner 955 klocka till att spela upp motiverande statusmeddelanden under löpningen 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 in .

2 Välj **Ljudvarningar**.

3 Välj ett alternativ:

- 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 **Aktivitetsmedd.** (*Aktivitetsvarningar, sidan 106*).
- 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

**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 .

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 [garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp) eller gå till [connect.garmin.com](http://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 92*) 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 92*).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 96*).

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 89*). 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](http://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 meny för kontroller, sidan 45*).

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

## 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 ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**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 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 92*).

- 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](http://apps.garmin.com) och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.



## Garmin Golf™ app

Garmin Golf appen gör att du kan ladda upp scorekort från din kompatibla Garmin enhet för att se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Mer än 42 000 banor har topplistor som vem som helst kan delta i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla. Med ett Garmin Golf medlemskap kan du se gröna konturdata på telefonen och den kompatibla Garmin enheten.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen från appbutiken på telefonen ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

## 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](http://www.garmin.com/safety).

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

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

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

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

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

**GroupTrack:** Du kan hålla koll på dina anslutningar med LiveTrack direkt på skärmen och i realtid.

## Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 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 97](#)).

- 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 96](#)).


## Sätta på och stänga av händelsedektorn

### ⚠ OBSERVERA

Händelsedektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedektorn 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 händelsedektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen (*Lägga till nödsituationskontakter, sidan 97*). 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 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Händelsedektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

**Obs!** Händelsedektoring 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 97*). 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 .
- 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.


## Händesdelning i realtid

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

## 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 **Mottagare** för att lägga till personer från dina kontakter.

## Meddelande från åskådare

**Obs!** Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Meddelanden från åskådare är en funktion som gör att dina LiveTrack följare kan skicka röst- och textmeddelanden under löpningsaktiviteten. Du kan konfigurera den här funktionen i LiveTrack inställningarna för Garmin Connect appen. För att kunna ta emot röstmeddelanden måste du ha Bluetooth hörlurar anslutna till klockan.

## Blockera meddelanden från åskådare

Om du vill blockera meddelanden från åskådare rekommenderar Garmin att du stänger av det innan du startar aktiviteten.

**TIPS:** Om du redan har startat en aktivitet kan du blockera meddelanden från åskådare från det inkommande meddelandet (**START > Avaktivera**).



- 1 Gå utomhus och välj en GPS-aktivitet på Forerunner enheten.
- 2 Välj  > **LiveTrack > Meddelande från åskådare**.

## Starta en GroupTrack session

Innan du kan starta en GroupTrack session måste du para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 92](#)).

**Obs!** Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Dessa instruktioner gäller för att starta en GroupTrack session med en Forerunner klocka. Om dina kontakter har andra kompatibla modeller kan du se dem på kartan. De andra enheterna kanske inte kan visa GroupTrack cyklistor på kartan.

- 1 På klockan håller du ned  och väljer **Säkerhet och spårning > LiveTrack > GroupTrack > Visa på karta** för att aktivera visning av kontakter på kartskärmen.
- 2 I inställningsmenyn i appen Garmin Connect väljer du **Säkerhet och spårning > LiveTrack >  > Inställningar > GroupTrack**.
- 3 Välj **Alla kontakter** eller **Inbjudan krävs** och välj dina kontakter.
- 4 Välj **Starta LiveTrack**.
- 5 Starta en utomhusaktivitet på klockan.
- 6 Bläddra till kartan för att se dina kontakter.

## Tips för GroupTrack sessioner

Med GroupTrack funktionen kan du hålla koll på andra kontakter i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen. Alla medlemmar i gruppen måste finnas bland dina kontakter på ditt Garmin Connect konto.

- Starta din aktivitet utomhus med GPS.
- Para ihop din Forerunner enhet med din smartphone med hjälp av Bluetooth teknik.
- I Garmin Connect appen på menyn Inställningar, väljer du **Kontakter** för att uppdatera listan över kontakter för GroupTrack sessionen.
- Se till att alla dina kontakter parar ihop sina smartphones och påbörja en LiveTrack session i Garmin Connect appen.
- Se till att alla kontakter är inom räckhåll (40 km eller 25 miles).
- Under en GroupTrack session så bläddrar du till kartan om du vill se dina kontakter ([Lägga till en karta i en aktivitet, sidan 105](#)).

## GroupTrack inställningar

Håll ned  och välj **Säkerhet och spårning > LiveTrack > GroupTrack**.

**Synlig för:** Gör att du kan välja vilka som kan se ditt GroupTrack-pass.


**Visa på karta:** Gör att du kan visa kontakter på kartskrmen under en GroupTrack session.

**Aktivitetstyper:** Gör att du kan välja vilka aktivitetstyper som visas på kartan under en GroupTrack session.


# Klockor

## Ställa in larm




Du kan ställa in flera larm.

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > Larm > Lägg till larm**.
- 3 Ställ in larmtid.


## Redigera ett larm






- 1 Håll ned .
- 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 larmvisering väljer du **Ljud och vibration**.
  - Välj en beskrivning för larmet genom att välja **Etikett**.
  - Om du vill ta bort larmet väljer du **Ta bort**.

## Använda stoppuret




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





Den totala stoppurstiden  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  och väljer **Spara aktivitet**.
  - Om du vill återställa timerinställningarna och lämna stoppuret trycker du på  och väljer **Klar**.
  - Om du vill granska varvtimrarna trycker du på  och väljer **Granska**.  
**Obs!** Alternativet **Granska** visas bara om det har förekommit flera varv.
  - Om du vill återgå till urtavlan utan att återställa timerarna trycker du på  och väljer **Gå till urtavla**.
  - Om du vill aktivera eller avaktivera varvinspelning trycker du på  och väljer **LAP-knapp**.

## Starta nedräkningstimern


- 1 På urtavlan håller du  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 du på  och väljer **Spara timer**.
  - Om du vill ställa in och spara ytterligare nedräkningstimers 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  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 **Ljud och vibration** och välj en aviseringstyp.
- 5 Tryck på **START** för att starta timern.

## Ta bort en timer


- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > Timer**.
- 3 Välj en timer.
- 4 Tryck på  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 .
- 2 Välj **System > Tid > Synkronisera med GPS**.
- 3 Vänta medan enheten hämtar satelliter (*Söka satellitsignaler, sidan 123*).


## Ställa in tid manuellt

- 1 På urtavlan håller du  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 23*).

- 1 Håll ned .
- 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 .
- 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 in  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 106](#)).

**Automatisk klättring:** Gör att klockan kan upptäcka höjdskillnader automatiskt med den inbyggda höjdmätaren ([Aktivera automatisk klättring, sidan 108](#)).

**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:** Gör att klockan automatiskt kan skapa ett vilointervall när du slutar röra på dig ([Automatisk vila och manuell vila, sidan 10](#)).

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

**Auto. inst.:** 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.

**Autostart:** Ställer in klockan så att den startar motocross- eller BMX-aktiviteten automatiskt när du börjar röra på dig.

**Bakgrundsfärg:** Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

**Sänd puls:** Aktiverar automatisk utsändning av pulsdata när du startar aktiviteten ([Sända pulsdata, sidan 67](#)).

**ClimbPro:** Visar planerad stigning och övervakningsskärmar när du navigerar ([Använda ClimbPro, sidan 108](#)).

**Prompt för klubba:** Visar en uppmaning om att ange vilken golfklubba du använde efter varje detekterat slag för att registrera din klubbstatistik ([Registrera statistik, sidan 18](#)).

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

**Datasidor:** Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 105](#)).

**Driverlängd:** Ställer in bollens genomsnittliga tillryggalagda sträcka med drivern när du spelar golf.

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

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

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

**Handicap-score:** Aktiverar Handicap-score medan du spelar golf. Med alternativet Lokalt handicap kan du ange antalet slag som ska dras ifrån ditt totala resultat. Med alternativet Index/slope kan du ange handicap och golfbanans slope så att klockan kan beräkna ditt banhandicap. När du aktiverar något av alternativen för handicap-score kan du justera handicap-värdet.

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

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

**LAP-knapp:** Aktiverar eller avaktiverar knappen  för registrering av ett varv 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 pekskärmen och knapparna under en multisportaktivitet för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar och svep på skärmen.

**Karta:** Anger visningsinställningar för kartdatasidan för aktiviteten (*Inställningar för aktivitetskarter, sidan 107*).

**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.

**Lägesspårning:** Aktiverar eller avaktiverar automatisk spårning av uppförs- eller nedförsåkning för offpiståkning och snowboard.

**Pliktslag:** Aktiverar spårning av pliktslag under golfspel (*Registrera statistik, sidan 18*).

**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 guideade 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.

**Rutter:** Anger inställningarna för beräkning av rutter för aktiviteten (*Ruttinställningar, sidan 107*).

**Löpkraft:** Här kan du registrera löpkraftsdata och anpassa inställningarna (*Löpkraftsinställningar, sidan 79*).

**Löpning:** 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 109*).

**Scoreinställningar:** Aktiverar eller avaktiverar scorehantering automatiskt när du påbörjar en golfrounda. Alternativet Fråga alltid frågar dig när du startar en runda.

**Scoringmetod:** Anger om scoring-metoden är Slagspel eller Poängbogey när du spelar golf.

**Segment, varning:** Aktiverar meddelanden som uppmärksammar dig på att du närmar dig ett segment (*Segment, sidan 59*).

**Självutvärdering:** Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten (*Utvärdera en aktivitet, sidan 4*).

**Spåra statistik:** Aktiverar spårning av statistik under golfspel (*Registrera statistik, sidan 18*).

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

**Pejskärm:** Aktiverar eller avaktiverar pejskärmen under en aktivitet.

**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 .
- 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 127](#). 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 .
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

## 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 <a href="#">Om pulszoner, sidan 86</a> och <a href="#">Beräkning av pulszon, sidan 88</a> .
Tempo	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Tempo	Återkommande	Du kan ställa in ett måltempo för simning.
Ström	Intervall	Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.
Position	Händelse	Du kan ange en radie från en sparad plats.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gånggraster vid jämna mellanrum.
Löpkraft	Tävling, intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för kraftzoner.
Fart	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Intervall	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.
Spårtimer	Återkommande	Du kan ställa in ett spårtidsintervall i sekunder.

## Ställa in varning

- 1 Håll ned .
- 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).

## Inställningar för aktivitetskarter

Du kan anpassa utseendet på kartdatasidan för varje aktivitet.

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

**Konfigurera kartor:** Visar eller döljer data från installerade kartprodukter.

**Karttema:** Ställer in kartan för att visa data som är optimerade för din aktivitetstyp. Alternativet System använder inställningarna från systemets kartinställningar (*Kartteman, sidan 112*).

**Anv. systeminst.:** Gör att klockan kan använda inställningarna från kartsysteminställningarna (*Kartinställningar, sidan 111*). När den här inställningen är avaktiverad kan du anpassa kartinställningarna för aktiviteten.

**Återställ tema:** Här kan du återställa inställningarna för standardkarttema eller teman som har tagits bort från enheten.

## Ruttinställningar

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

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

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

**Aktivitet:** Ställer in en aktivitet för ruten. Klockan beräknar optimerade rutter för den typ av aktivitet du ägnar dig åt.

**Ruttdr eft pop:** Beräknar rutter baserat på de mest populära rundorna och turerna från Garmin Connect.

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

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

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

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


## Använda ClimbPro

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

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **ClimbPro > Status > Vid navigering**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Datafält** för att anpassa de data som visas på skärmen ClimbPro.
  - Välj **Larm** om du vill ställa in varningar i början av en stigning eller på ett visst avstånd från stigningen.
  - Välj **Höjdminskningar** för att slå på eller stänga av höjdminskningar för löpningsaktiviteter.
  - Välj **Stigningsdetektion** för att välja typer av stigningar som detekterats under cykling.
- 7 Gå igenom banans stigningar och baninformation (*Visa eller redigera baninformation, sidan 72*).
- 8 Börja följa en sparad bana (*Navigera till en destination, sidan 72*).

## 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 .
- 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](http://www.garmin.com/aboutGPS).

**TIPS:** Satellitinställningarna kan påverka batteriets livslängd (*Information om batteritid, sidan 121*).

Håll ned , 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 114*).

**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 atmosfäriska fel när klockan används i krävande miljöer.

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

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

## Givarinställningar

### Kompassinställningar

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

**Kalibrera:** Med den här funktionen kan du kalibrera kompassensorn manuellt (*Manuell kalibrering av kompassen, sidan 109*).

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

**Norreferens:** Ställer in kompassens nordliga referens (*Ställa in den nordliga referensen, sidan 110*).

**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 kraftledning, 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 .

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 riktningreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

1 Håll ned .

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

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningreferens 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 riktningreferens 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  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.

**Sensornläge:** 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 barometriska höjdmätaren

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

1 Håll ned .

2 Välj **Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.

3 Välj ett alternativ:

- Kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten genom att välja **Autokalibrering**, och välj ett alternativ.
- Välj **Kalibrera > Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
- Om du vill ange aktuell höjd från den digitala höjdmodellen väljer du **Kalibrera > Använd DEM**.
- Om du vill ange aktuell höjd från GPS-startpunkten väljer du **Kalibrera > Använd GPS**.

## Barometerinställningar

Håll ned  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.

**Sensornläge:** 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 .

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 den digitala höjdmodellen väljer du **Använd DEM**.
- 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 .

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.

**Obs!** Om det behövs kan du anpassa kartinställningarna för specifika aktiviteter i stället för att använda systeminställningarna (*Inställningar för aktivitetskarter*, sidan 107).

Håll ned  och välj **Karta**.

**Karthanterare:** Visar de hämtade kartversionerna och gör att du kan hämta ytterligare kartor (*Hantera kartor*, sidan 112).

**Karttema:** Ställer in kartan för att visa data som är optimerade för din aktivitetstyp (*Kartteman*, sidan 112).

**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.

**Rita segment:** Visar eller döljer segment som en färgad linje på kartan.

**Rita konturer:** Visar eller döljer konturlinjer på kartan.

**Spårlogg:** Visar eller döljer spårregistret, eller den väg du färdats, som en färgad linje på kartan.

**Spårfärg:** Ändrar spårloggens färg.

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

**Lås på väg:** Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

**Detaljer:** Anger hur mycket detaljer som visas på kartan. Ju fler detaljer du visar desto långsammare går det att rita om kartan.


**Skuggad relief:** Visar eller döljer reliefskuggning för en tredimensionell vy av kartopografien.

**Marint:** Ställer in så att kartan visar data i marint läge (*Marina kartinställningar*, sidan 112).

**Återställ tema:** Här kan du återställa inställningarna för standardkarttema eller teman som har tagits bort från enheten.

## Hantera kartor

När du ansluter klockan till ett Wi-Fi nätverk kan du hämta kartor för ytterligare regioner. Du kan också ta bort kartor för att öka den tillgängliga enhetslagringen.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Karta > Karthanterare**.
- 3 Välj en kartkategori.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill hämta en karta väljer du **Lägg till karta**, väljer en karta, trycker på **START** och väljer **Hämta**.  
**Obs!** För att förhindra att batteriet laddas ur kör klockan karthämtningen till senare, och hämtningen startar när du ansluter klockan till en extern strömkälla.
  - Om du vill ta bort en karta väljer du en karta och trycker på **START** och väljer **Ta bort**.

## Kartteman

Du kan ändra karttema för att visa data som är optimerade för din aktivitetstyp.

Håll ned  och välj **Karta > Karttema**.

**Ingen:** Använder inställningarna från systemets kartinställningar, utan att något ytterligare tema används.

**Hög kontrast:** Ställer in kartan så att den visar data med högre kontrast, för bättre synlighet i krävande miljöer.

**Mörkt:** Ställer in kartan så att den visar data med mörk bakgrund, för bättre synlighet nattetid.

**Popularitet:** Markerar de populäraste vägarna eller spåren på kartan.

## Marina kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i marint läge.

Håll ned  och välj **Karta > Marint**.


**Lodade djup:** Aktiverar djupmått på sjökortet.

**Fyrsektorer:** Visar och konfigurerar utseendet för fyrsektorer på sjökortet.

**Symboler:** Ställer in sjökortssymboler i marint läge. Alternativet NOAA visar sjökortssymboler för National Oceanic and Atmospheric Administration. Alternativet Internationell visar sjökortssymboler för International Association of Lighthouse Authorities.

## Visa och dölja kartdata

Om du har flera kartor installerade på enheten kan du välja vilka kartdata som ska visas på kartan.


- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj kartinställningar.
- 5 Välj **Karta > Konfigurera kartor**.
- 6 Välj en karta för att aktivera omkopplaren som visar eller döljer kartdata.

## Navigeringsinställningar

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



## Anpassa navigeringsdatasidor

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

## Ställa in navigeringsmeddelanden

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

- 1 Håll ned .
- 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  och välj Strömhantering.

**Batterisparläge:** Här kan du anpassa systeminställningar för att förlänga batteritiden i klockläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 114](#)).


**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.

## Anpassa batterisparfunktionen

Batterisparfunktionen gör att du snabbt kan justera systeminställningarna och förlänga batteritiden i klockläge. Du kan aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 42](#)).

1 Håll in 

2 Välj **Strömhantering** > **Batterisparläge**.

3 Välj **Status** för att aktivera batterisparfunktionen.

4 Välj **Ändra** och välj ett alternativ.

- Välj **Urtavla** för att aktivera en strömsnål urtavla som uppdateras en gång per minut.
- Välj **Musik** för att avaktivera att lyssna på musik från klockan.
- Välj **Telefon** för att koppla från den ihopparade telefonen.
- Välj **Wi-Fi** för att koppla från ett Wi-Fi nätverk.
- Välj **Puls på handleden** för att stänga av pulsmätaren på handleden.
- Välj **Pulsoximeter** för att stänga av pulsoximetersensorn.
- Välj **Bakgrundsbelysning** om du vill avaktivera den automatiska bakgrundsbelysningen.

Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.

## Systeminställningar

Håll ned  och välj **System**.

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

**Tid:** Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 115](#)).

**Display:** Justerar skärminställningarna ([Ändra skärminställningarna, sidan 115](#)).

**Pekskärm:** Gör att du kan aktivera eller inaktivera pekskärmen under allmän användning, aktiviteter eller sömn.

**Satelliter:** Ställer in standardinställningen för satellitsystem som ska användas för aktiviteter. Vid behov kan du anpassa satellitinställningarna för varje aktivitet ([Satellitinställningar, sidan 109](#)).

**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 49](#)).

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

**Kortkommandon:** Gör att du kan tilldela genvägar för knappar ([Anpassa kortkommandon, sidan 115](#)).

**Lås automatiskt:** Gör att du kan låsa knapparna och pekskärmen automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar och svep på skärmen. Använd alternativet Under aktivitet för att låsa knapparna och pekskärmen under en tidsbegränsad aktivitet. Använd alternativet Inte under aktivitet för att låsa knapparna och pekskärmen 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 116](#)).

**Prestationsförhållande:** Aktiverar funktionen för prestationsförhållanden under en aktivitet ([Prestationsförhållande, sidan 31](#)).

**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 124](#)).

**Programuppdatering:** Gör att du kan installera hämtade programvaruuppdateringar, aktivera automatiska uppdateringar eller manuellt söka efter uppdateringar ([Produktuppdateringar, sidan 122](#)).

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

## Tidsinställningar

Håll ned  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 115).

**Synkronisera med GPS:** Gör att du kan synkronisera tiden om du byter tidszon och vid övergång till sommartid ([Synkronisera klockan med GPS](#), sidan 102).

## Ställa in tidsvarningar

1 Håll ned .

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 .

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**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Ljusstyrka** för att ställa in skärmens ljusstyrka.
- Välj **Knappar o pekskärm** för att slå på skärmen för knapptryckningar och tryckningar på skärmen.
- Välj **Varningar** för att slå på skärmen för varningar.
- Välj **Rörelse** för att slå på skärmen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
- Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan skärmen släcks.

## Anpassa kortkommandon

Du kan anpassa hållningsfunktionen för enskilda knappar och kombinationer av knappar.

1 Håll ned .


2 Välj **System > Kortkommandon**.

3 Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.

4 Välj en funktion.

## Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd med mera.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **System** > **Format** > **Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

## Enhetsinformation

### Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll ned .
- 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 .
- 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 rengöringsanvisningarna ([Skötsel av enheten, sidan 118](#)).

- 1 Anslut kabeln (▲-ändan) till laddningsuttaget på klockan.



- 2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-laddningsport.  
Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.

## Tips för solenergiladdning

Följ de här tipsen för att maximera klockans batteritid.

- När du bär klockan ska du undvika att täcka urtavlan med ärmen.
- Regelbundet utomhusbruk i soliga förhållanden kan förlänga batteriets livslängd.

**Obs!** Klockan skyddar sig själv mot överhettning och slutar ladda automatiskt om innetemperaturen överskrider temperaturgränsen för solenergiladdning ([Specifikationer, sidan 121](#)).

**Obs!** Klockan laddas inte med solenergi när den är ansluten till en extern strömkälla eller när batteriet är fulladdat.

## Tips för hur du laddar klockan

- 1 Anslut laddaren ordentligt till klockan för att ladda den med USB-kabeln ([Ladda klockan, sidan 116](#)).  
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 %.

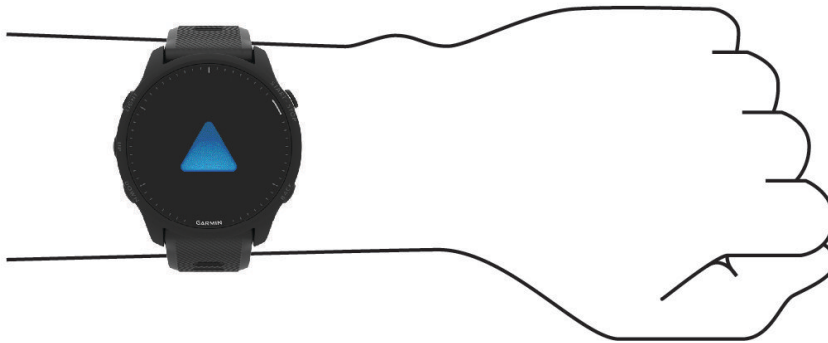
## Bära klockan

### ⚠ 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](http://garmin.com/fitandcare).

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

**Obs!** Klockan ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska klockan inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



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

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata, sidan 66](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 69](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Gå till [www.garmin.com/fitandcare](http://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 aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

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

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

## Byta banden

Du kan byta banden mot nya Forerunner band eller kompatibla QuickFit® 22 band.

1 Använd stiftverktøget för att trycka in klockans stift.



2 Ta bort bandet från klockan.



### 3 Välj ett alternativ:

- Om du vill installera Forerunner band passar du in ena sidan av det nya bandet med hålen på enheten, trycker in det synliga stiftet på klockan och trycker bandet på plats.



**Obs!** Se till att bandet sitter säkert. Stiftet på klockan ska passas in efter hålen på enheten.

- Om du vill installera QuickFit 22 band tar du bort stiftet på klockan från Forerunner bandet, sätter på stiftet på enheten och trycker det nya bandet på plats.



**Obs!** Se till att bandet sitter säkert. Spärren ska stängas över stiftet på klockan.

### 4 Upprepa proceduren för att byta det andra bandet.



## Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Vattenklassning	Simning, 5 ATM <sup>1</sup>
Medialagring	Upp till 32 GB (cirka 2 000 låtar)
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlösa frekvenser för EU (effekt)	Forerunner 955: 2,4 GHz vid 17,98 dBm maximalt Forerunner 955 Solar: 2,4 GHz vid 17,08 dBm maximalt
EU SAR-värden	0,96 W/kg bål, 0,96 W/kg extremitet

### Information om batteritid

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på klockan, till exempel pulsmätning vid handleden, telefonaviseringar, GPS och anslutna sensorer.

Läge	Batterilivslängd
Aktivitetsläge med Endast GPS-läge och pulsmätning vid handleden	Upp till 42 tim. Upp till 49 timmar med solenergi <sup>2</sup>
Aktivitetsläge med Endast GPS-läge, pulsmätning vid handleden och musikuppspelning	Upp till 10,5 tim.
Aktivitetsläge med Alla system-läge och pulsmätning vid handleden	Upp till 31 tim. Upp till 34 timmar med solenergi <sup>2</sup>
Aktivitetsläge med Alla system-läge, pulsmätning vid handleden och musikuppspelning	Upp till 10 timmar
Aktivitetsläge med Alla + Flera band-läge och pulsmätning vid handleden	Upp till 20 tim. Upp till 22 timmar med solenergi
Aktivitetsläge med Alla + Flera band-läge, pulsmätning vid handleden och musikuppspelning	Upp till 8,5 tim.
Aktivitetsläge med UltraTrac-läge och pulsmätning vid handleden	Upp till 80 tim. Upp till 110 timmar med solenergi <sup>2</sup>
Smartwatch-läge	Upp till 15 dagar Upp till 20 dagar med solenergi <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Vid användning i förhållanden med 50 000 lux

<sup>3</sup> Användning hela dagen med 3 timmar/dag utomhus i förhållanden med 50 000 lux

# 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 114*). Installera Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

## Konfigurera Garmin Express


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

## Mer information

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

## Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

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

## Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär klockan på din icke-dominanta handled.
- Bär klockan i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär klockan i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.

**Obs!** Klockan kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

## Stegräkningen på 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 96*).
- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 96*).

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

### 1 Gå utomhus till en öppen plats.

Enhetens framsida ska vara riktad mot himlen.

### 2 Vänta medan enheten söker satelliter.

Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

## Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin konto:
  - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express applikationen.
  - Anslut klockan med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade telefon.
  - 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 nedtryckt i 15 sekunder.

Klockan stängs av.

### 2 Håll 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  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 always on display (*Ändra skärminställningarna, sidan 115*).
- Konfigurera inställningarna för batterisparfunktionen i strömhantering (*Anpassa batterisparfunktionen, sidan 114*).
- Stäng av Bluetooth när du inte använder anslutna funktioner (*Funktioner för telefonanslutning, sidan 92*).
- Minska tidsgränsen för skärmen (*Ändra skärminställningarna, sidan 115*).
- Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade Garmin enheter (*Sända pulsdata, sidan 67*).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 66*).
- **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 93*).
- Stäng av pulsoximeterfunktionen (*Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 66*).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta senare** (*Stoppa en aktivitet, sidan 4*).
- Välj **Smart** inspelningsintervall (*Systeminställningar, sidan 114*).
- Använd UltraTrac GPS-läget för din aktivitet (*Satellitinställningar, sidan 109*).
- Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.  
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Anpassa urtavlan, sidan 20*).

## Enheten är på fel språk

- 1 Håll ned .
- 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 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](http://www.garmin.com/ble).

## Telefonen ansluter inte till klockan

Om telefonen inte ansluter till klockan kan du prova följande tips.

- Stäng av telefonen och klockan och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din telefon.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort klockan från Garmin Connect appen och Bluetooth inställningarna på telefonen för att testa ihoppningsprocessen 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 ihoppningsläget.
- Från urtavlan håller du  intryckt och väljer **Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon**.

## Pulsen på klockan är inte korrekt

Mer information om pulssensorn finns på [www.garmin.com/hearttrate](http://www.garmin.com/hearttrate).


## Temperaturvärdet 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 tempe extern temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

## Hur parar jag ihop sensorer manuellt?


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

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

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

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

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 .

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

3 Välj ett alternativ:

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

Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 105](#)).

## 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 90](#)).

## Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en Forerunner 955 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 955 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 ska 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.
Pulstabel	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 senaste slutförda varvet.
Slutning under senaste varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senaste 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.
Totalt uppför	Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.
Totalt nedför	Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.



## Väningsfält

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.

## Växlar

Namn	Beskrivning
Di2-batteri	Återstående batteriladdning för en Di2-sensor.
eBike-batteri	Återstående batteriladdning för en elcykel.
eBike-räckvidd	Den beräknade återstående sträckan som elcykel kan ge hjälp.
Fram	Cyklens framväxel från en växellägesensor.
Växelbatteri	Batteristatus för växellägesensor.
Växelkombination	Aktuell växelkombination från en växellägesensor.
Växlar	Cyklens fram- och bakväxlar från en växellägesensor.
Utväxl.-förhåll	Antalet kuggar på cyklens fram- och bakväxlar, enligt en växellägesensor.
Bak	Cyklens bakväxel från en växellägesensor.

## Översikt

Namn	Beskrivning
Förenklad widget	Löpning. En färgmätare som visar ditt aktuella kadensintervall.
KOMPASSMÄTARE	Riktningen du rör dig i enligt kompassen.
Mätare för balans för MKT	En färgmätare som visar den vänstra/högra balansen för markkontakttiden när du springer.
Mätare för markkontakttid	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.
Staminamätare (distans)	En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets distans.
Staminamätare (tid)	En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets tid.
Mätare för totalt uppför/nedför	Den totala höjdnöknigen 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.

#### Muskelsyrefält

Namn	Beskrivning
Procent muskelsyre	Den beräknade muskelsyremättnaden i procent för den aktuella aktiviteten.
Total hemoglobin	Uppskattad total hemoglobinkoncentration i muskeln.

#### Navigeringsfält

Namn	Beskrivning
Bäring	Riktning från din aktuella plats till en destination. Dessa data visas bara under navigering.
Bana	Riktningen från startplatsen till en destination. Kursen kan visas som en planerad eller bestämd rutt. Dessa data visas bara under navigering.
Destinationsplats	Positionen för slutdestinationen.
Destinationswaypoint	Den sista punkten på en rutt till destinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Återstående distans	Återstående distans till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Avstånd till nästa	Återstående avstånd till nästa waypoint på ruten. Dessa data visas bara under navigering.
Uppskattad total distans	Det beräknade avståndet från start till slutdestination. Dessa data visas bara under navigering.
ETA	Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.
ETA nästa	Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på ruten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.
ETE	Den beräknade tiden tills du når slutmålet. Dessa data visas bara under navigering.
Glidförhållande till destination	Det glidförhållande som krävs för höjdminskning från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.
Latitud/longitud	Den aktuella positionen i latitud och longitud oberoende av den valda inställningen för positionsformat.
Plats	Den aktuella positionen med hjälp av den valda inställningen för positionsformat.

Namn	Beskrivning
Nästa förgrening	Avståndet till nästa förgrening på en led.
Nästa waypoint	Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Ur kurs	Avståndet till vänster eller höger som du avviker från den ursprungliga resvägen. Dessa data visas bara under navigering.
Tid till nästa	Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Faktisk fart mot destination	Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.
Vertikalt avstånd till destination	Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Vertikal fart till målet	Stigningens eller höjdminskningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd. Dessa data visas bara under navigering.

### Övriga fält

Namn	Beskrivning
Aktiva kalorier	Kalorier som har förbränts under aktiviteten.
Omgivande lufttryck	Okalibrerat omgivande tryck.
Barometertryck	Det aktuella kalibrerade omgivande trycket.
Batterinivå	Återstående batteriladdning.
eBike-batteri	Återstående batteriladdning för en elcykel.
eBike-räckvidd	Den beräknade återstående sträckan som elcykel kan ge hjälp.
Flöde	Mått på hur konsekvent du bibehåller fart och jämnhet genom svängar i den aktuella aktiviteten.
GPS	Styrkan på GPS-satellitsignalen.
Intensitet	Mått på svårighetsgraden för den aktuella aktiviteten baserat på höjd, lutning och snabba riktningssändringar.
Varvflöde	Den totala flödespoängen för det aktuella varvet.
Varvintensitet	Den totala intensitetspoängen för det aktuella varvet.
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.
Repetitioner	Antalet repetitioner i träningssetet under en gymaktivitet.

Namn	Beskrivning
Andningshastighet	Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).
Varv	Antalet övningsgrupper som utförs i en aktivitet, t.ex. hopprep.
Löpturer	Antalet löpningsrundor 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.
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 senaste slutförda varvet.
Tempo för senaste längd	Medeltempot för din senaste slutförda bassänglängd.
Tempo senaste övning	Medeltempot för den senaste slutförda övningen.
Tempo övning	Medeltempot för den aktuella övningen.
Tempo	Aktuellt tempo.

## PacePro-fält

Namn	Beskrivning
Nästa delavstånd	Löpning. Den totala distansen för nästa mellantid.
Nästa delade måltempo	Löpning. Måltempot för nästa mellantid.
Delad distans	Löpning. Det totala avståndet för den aktuella mellantiden.
Återstående delavstånd	Löpning. Den återstående distansen för den aktuella mellantiden.
Delat tempo	Löpning. Tempot för den aktuella mellantiden.
Delat måltempo	Löpning. Måltempot för den aktuella mellantiden.

## Kraftfält

Namn	Beskrivning
% av FTP (Functional Threshold Power)	Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).
Balans 3s	Rörligt medeltal per 3 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
3 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.
Balans 10 s	Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
10 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.
Balans 30s	Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
30 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.
Medelbalans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.
Med. kraftfas vänster	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Medelkraft	Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.
Med. kraftfas höger	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Medel toppkraftfas vänster	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Medelförhållande till pedalcentrum	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.
Medel toppkraftfas höger	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Balans	Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.
Intensity Factor	Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.
Varvbalans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för det aktuella varvet.
Medel toppkraftfas vänster för aktuellt varv	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
Kraftfas vänster aktuellt varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
Normalized Power för varv	Medel Normalized Power™ för det aktuella varvet.
Förhållande till pedalcentrum aktuellt varv	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.

Namn	Beskrivning
Varvkraft	Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.
Medel toppkraftfas höger för aktuellt varv	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
Kraftfas höger aktuellt varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
Maximal kraft för senaste varv	Den maximala uteffekten för det senast slutförda varvet.
Normalized Power för senaste varv	Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.
Kraft för senaste varv	Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.
Toppkraftfas, vänster	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för vänster ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.
Kraftfas vänster	Den aktuella kraftfasvinkeln för vänster ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Maxkraft aktuellt varv	Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.
Max kraft	Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.
Normalized Power	Normalized Power för den aktuella aktiviteten.
Pedaljämnhet	En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalrörelse.
Förhållande till pedalcentrum (PCO)	Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.
Kraft	Cykling och löpning. Den aktuella uteffekten i watt.
Kraft	Skidåkning Den aktuella uteffekten i watt. Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.
Kraft till vikt	Aktuell kraft mätt i watt per kilogram.
Kraftzon	Det aktuella intervallet för uteffekt (1 till 7) baserat på FTP eller egna inställningar.
Toppkraftfas, höger	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för höger ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.
Kraftfas, höger	Den aktuella kraftfasvinkeln för höger ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Tid i zon	Förfluten tid i varje kraftzon.
Tid sittande	Den tid du sitter ner när du trampar för den aktuella aktiviteten.
Tid sittande – varv	Den tid du sitter ner när du trampar för det aktuella varvet.
Tid stående	Den tid du står upp när du trampar för den aktuella aktiviteten.
Tid stående – varv	Den tid du står upp när du trampar för det aktuella varvet.
Training Stress Score	Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.
Rundtrampseffektivitet	Mått på hur effektivt cyklisten trampar.

Namn	Beskrivning
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.
Vertikal rörelse	Mängden studs under löpningen. Din överkroppens 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.

## Staminafält

Namn	Beskrivning
Aktuellt	Aktuell återstående uthållighet.
Återstående distans	Den aktuella återstående uthållighetens distans på aktuell ansträngningsnivå.
Potentiell	Potentiell återstående uthållighet.
Återstående tid	Den aktuella återstående uthållighetens tid på aktuell ansträngningsnivå.

**Simtagsfält**

Namn	Beskrivning
Medeldistans per tag	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medeldistans per tag	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medelpaddel-/årtagstempo	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.
Tagtempo s lgd	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Senaste längd, simtag	Simning. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Paddel-/årtag, senaste längd	Paddlingssport. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
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 ( <i>Simterminologi, sidan 10</i> ). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.
Intervall-Swolf	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.
Swolf för aktuellt varv	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.
Swolf för senaste varvet	Swolf-poäng för det senast slutförda varvet.
Swolf för senaste längd	Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

## Temperaturfält

Namn	Beskrivning
Maxtemp senaste dygnet	Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Lägsta temp senaste dygnet	Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Du kan para ihop en tempe sensor med enheten för att tillhandahålla en konstant källa till exakta temperaturdata.

**Tidursfält**

Namn	Beskrivning
Aktiv tid	Den totala tiden med aktiv rörelse under den aktuella aktiviteten.
Genomsnittlig varvtid	Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.
Medeltid övning	Medeltiden för övning för den aktuella aktiviteten.
Medelpositionstid	Medeltiden för positionen för den aktuella aktiviteten.
Total tid	Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar aktivitetstimern och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.
Beräknad sluttid	Den beräknade sluttiden för den aktuella aktiviteten.
Intervalltid	Stopptiden för det aktuella intervallet.
Varvtid	Stopptiden för det aktuella varvet.
Senaste varvtid	Stopptiden för det senast slutförda varvet.
Tid senaste övning	Stopptiden för den senast slutförda övningen.
Sista positionens tid	Stopptiden för den senast slutförda positionen.
Dags att röra på sig	Stopptiden för den aktuella övningen.
Färdtid	Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.
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.
Ställ in timer	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](http://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).

## Värdering av uthållighetspoäng

De här tabellerna innehåller klassificeringar för beräknade uthållighetspoäng efter ålder och kön.

Män	Motionär	Mellannivå	Tränad	Vältränad	Expert	Överlägset	Elit
18–20	Mindre än 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 och högre
21–39	Mindre än 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 och högre
40–44	Mindre än 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 och högre
45–49	Mindre än 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 och högre
50–54	Mindre än 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 och högre
55–59	Mindre än 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 och högre
60–64	Mindre än 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 och högre
65–69	Mindre än 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 och högre
70–74	Mindre än 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 och högre
75–80	Mindre än 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 och högre
80 och äldre	Mindre än 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 och högre

Kvinnor	Motionär	Mellannivå	Tränad	Vältränad	Expert	Överlägset	Elit
18–20	Mindre än 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 och högre
21–39	Mindre än 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 och högre
40–44	Mindre än 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 och högre
45–49	Mindre än 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 och högre
50–54	Mindre än 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 och högre
55–59	Mindre än 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5099	6000–6399	6400 och högre
60–64	Mindre än 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 och högre
65–69	Mindre än 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 och högre
70–74	Mindre än 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 och högre
75–80	Mindre än 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 och högre
80 och äldre	Mindre än 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 och högre

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics.

## Hjulstorlek och omkrets

När fartsensorn används för cykling känner den automatiskt av hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

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

