

GARMIN[®]

fēnix[®] 3/HR



Användarhandbok

© 2016 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, TracBack®, VIRB® och Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™ och Vector™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

American Heart Association® är ett registrerat varumärke som tillhör American Heart Association, Inc. Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple® och Mac® är varumärken som tillhör Apple, Inc., 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. 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® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Den här produkten kan innehålla ett bibliotek (Kiss FFT) med licens från Mark Borgerding, vilken omfattas av BSD-licensen med 3 paragrafer <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>. Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

Innehållsförteckning

Introduktion	1	Skapa en anpassad aktivitet.....	8
Knappar.....	1	Golf.....	8
Läsa knapparna.....	1	Spela golf.....	8
Ladda enheten.....	1	Hålinformation.....	9
Para ihop din smartphone med enheten.....	1	Visa layup- och doglegavstånd.....	9
Support och uppdateringar.....	1	Använda total distans för golf.....	9
Konfigurera Garmin Express.....	1	Registrera score.....	9
Pulsfunktioner	1	Granska poäng.....	9
Pulsmätning vid handleden.....	2	Mäta ett slag.....	9
Använda enheten och mäta puls.....	2	Träning	9
Tips för oregelbundna pulsdata.....	2	Ställa in din användarprofil.....	9
Visa puls-widgeten.....	2	Träningsmål.....	9
Sända pulsdata till Garmin enheter.....	2	Om pulszoner.....	9
Stänga av pulsmätaren för handleden.....	2	Ställa in dina pulszoner.....	9
Ta på dig pulsmätaren.....	2	Låta enheten ange dina pulszoner.....	10
Tips för oregelbundna pulsdata.....	2	Beräkning av pulszon.....	10
Löpdynamik.....	3	Om Idrottare hela livet.....	10
Träna med löpdynamik.....	3	Ange dina kraftzoner.....	10
Färgmätare och löpdynamikdata.....	3	Aktivitetsspårning.....	10
Balans för markkontaktid – data.....	3	Aktivera aktivitetsspårning.....	10
Tips om det saknas löpdynamikdata.....	3	Använda inaktivitetsvarning.....	10
Fysiologiska mätningar.....	4	Automatiskt mål.....	10
Om VO2-maxberäkningar.....	4	Sömnspårning.....	10
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning.....	4	Använda automatisk sömnmätning.....	10
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling.....	4	Använda stör ej-läge.....	11
Visa dina förutsagda tävlingstider.....	4	Intensiva minuter.....	11
Återhämtningstid.....	4	Träningspass.....	11
Slå på återhämtningsrådgivaren.....	5	Följa ett träningspass på webben.....	11
Återhämtningspuls.....	5	Påbörja ett träningspass.....	11
Mjölksyratröskel.....	5	Om träningskalendern.....	11
Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyratröskel.....	5	Använda Garmin Connect träningsprogram.....	11
Prestationsförhållande.....	5	Intervallpass.....	11
Visa ditt prestationsförhållande.....	5	Skapa ett intervallpass.....	11
Träningsbelastning.....	5	Starta ett intervallpass.....	11
Visa din träningsbelastning.....	5	Stoppa ett intervallpass.....	11
Aktiviteter	5	Använda Virtual Partner®.....	12
Starta en aktivitet.....	5	Ställa in ett träningsmål.....	12
Stoppa en aktivitet.....	6	Avbryta ett träningsmål.....	12
Skidåkning.....	6	Tävla i en föregående aktivitet.....	12
Åka längdskidor.....	6	Personliga rekord.....	12
Åka slalom eller snowboard.....	6	Visa dina personliga rekord.....	12
Visa dina skidåk.....	6	Återställa ett personligt rekord.....	12
Vandring.....	6	Ta bort ett personligt rekord.....	12
Ta en vandringstur.....	6	Ta bort alla personliga rekord.....	12
Löpning.....	6	Om Training Effect.....	12
Ut och springa.....	6	Klocka	13
Använda metronomen.....	6	Ställa in larm.....	13
Cykling.....	7	Starta nedräkningstimern.....	13
Ta en cykeltur.....	7	Använda stoppuret.....	13
Simning.....	7	Ställa in aviseringar om soluppgång och solnedgång.....	13
Ta en simtur i bassäng.....	7	Navigering	13
Simterminologi.....	7	Beräkna en waypoint.....	13
Simtagstyper.....	7	Spara din plats.....	13
Vila vid simning i bassäng.....	7	Redigera dina sparade platser.....	13
Träna med träningsloggen.....	7	Redigera dina sparade platser.....	13
Ta en simtur på öppet vatten.....	7	Ta bort alla sparade platser.....	13
Vattensport.....	8	Navigera till en destination.....	13
Starta en paddelsurfingsaktivitet.....	8	Navigera med Kurs mot mål.....	13
Starta en roddaktivitet.....	8	Kompass.....	14
Inomhusaktiviteter.....	8	Karta.....	14
Multisport.....	8	Panorera och zooma på kartan.....	14
Starta en triathlon- eller multisportaktivitet.....	8	Navigera till startpunkten.....	14
		Höjdmätare och barometer.....	14
		Historik	14
		Använda historik.....	14

Multisporthistorik	14	tempe	22
Visa din tid i varje pulszon	14	Enhetsinformation	22
Visa totalt antal steg	14	Visa enhetsinformation	22
Visa datatotaler	14	Visa information om regler och efterlevnad	22
Ta bort historik	14	Specifikationer	22
Använda total distans	15	Batteriinformation	22
Anslutna funktioner	15	HRM-Run – specifikationer	22
Aktivera aviseringar för Bluetooth	15	Datahantering	22
Visa aviseringar	15	Koppla bort USB-kabeln	22
Hantera aviseringar	15	Ta bort filer	22
Stänga av Bluetooth teknik	15	Felsökning	22
Sätta på och slå av Bluetooth anslutningsvarningar	15	Min dagliga stegräkning visas inte	22
Hitta en borttappad mobil enhet	15	Temperaturvärdet är inte korrekt	22
Garmin Connect	15	Återställa enheten	22
Överföra data manuellt till Garmin Connect Mobile	16	Återställa alla standardinställningar	22
Använda Garmin Connect på din dator	16	Maximera batteriets livslängd	22
Wi-Fi® anslutna funktioner	16	Mer information	23
Konfigurera Wi-Fi anslutning	16	Enhetsunderhåll	23
Connect IQ funktioner	16	Skötsel av enheten	23
Hämta Connect IQ funktioner	16	Rengöra enheten	23
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn	16	Justera ett klockarmband av metall	23
Widgets	16	Instruktioner om skötsel av pulsmätare	23
Visa widgetar	16	Sköta om pulsmätaren	23
Anpassa widgetslingan	17	Utbytbara batterier	23
VIRB fjärrkontroll	17	Byta pulsmätarens batteri	23
Styra en VIRB actionkamera	17	Bilaga	23
Anpassa enheten	17	Datafält	23
Inställningar för aktivitetsappen	17	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde	26
Anpassa dataskärmarna	17	Hjulstorlek och omkrets	26
Lägga till en karta i en aktivitet	17	BSD-licens med 3 paragrafer	27
Varningar	18	Symbolförklaringar	27
Ställa in varning	18	Index	28
Auto Lap	18		
Markera varv enligt distans	18		
Aktivera Auto Pause®	18		
Aktivera automatisk klättring	18		
3D-hastighet och avstånd	19		
Använda Rulla automatiskt	19		
UltraTrac	19		
Tidsgränsinställningar för energisparläge	19		
Sätta på och stänga av varvknappen	19		
Inställningar för urtavlan	19		
Anpassa urtavlan	19		
Givarinställningar	19		
Kompassinställningar	19		
Manuell kalibrering av kompassen	19		
Ställa in den nordliga referensen	20		
Höjdmätarinställningar	20		
Kalibrera den barometrisk höjdmätaren	20		
Barometerinställningar	20		
Navigeringsinställningar	20		
Anpassa kartfunktioner	20		
Ange en riktningmarkör	20		
Systeminställningar	20		
Anpassa kortkommandon	20		
Tidsinställningar	20		
Inställningar för bakgrundsbelysning	21		
Ändra mättenheterna	21		
ANT+ givare	21		
Para ihop ANT+ givare	21		
Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)	21		
Fotenheter	21		
Förbättring av foot pod-kalibrering	21		
Kalibrera fotenheter manuellt	21		
Ställa in hastighet och distans på en foot pod	21		

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.

Knappar



① LIGHT 	Tryck här för att slå på och stänga av belysningen. Håll ned för att visa genvägsmenyalternativ, bland annat hur du slår på och stänger av enheten.
② START STOP	Tryck här för att starta eller stoppa en aktivitet. Tryck här för att välja ett alternativ i en meny.
③ BACK LAP	Tryck här för att återgå till föregående sida. Tryck här för att registrera ett varv eller vila under en aktivitet.
④ DOWN 	Tryck här om du vill bläddra mellan widgets, menyer och meddelanden. Håll ned för att visa klockan från valfri sida.
⑤ UP 	Tryck här om du vill bläddra mellan widgets, menyer och meddelanden. Tryck här för att avfärda ett kort meddelande eller en avisering. Håll knappen nedtryckt för att visa huvudmenyn.

Låsa knapparna

Du kan låsa knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

- 1 Håll ned **LIGHT** i två sekunder och välj **Lås enheten** för att låsa knapparna.
- 2 Håll ned **LIGHT** i två sekunder och välj **Lås upp enheten** för att låsa upp knapparna.

Ladda enheten

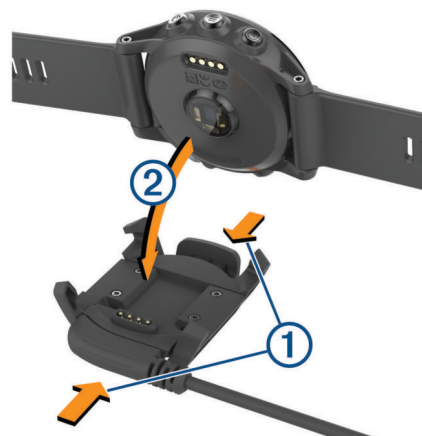
OBS!

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 i bilagan.

Enhets drivs av ett inbyggt litiumjonbatteri som du kan ladda i ett vanligt vägguttag eller i en USB-port på datorn.

- 1 Anslut USB-ändan av kabeln till en nätadapter eller en USB-port på datorn.
- 2 Om det behövs ansluter du nätadaptern till ett vanligt vägguttag.

- 3 Kläm ihop sidorna på laddningsdockan ① för att öppna armarna på fästet.



- 4 Rikta in kontakterna, placera enheten i fästet ② och släpp armarna för att hålla enheten på plats.
När du ansluter enheten till en strömkälla slås enheten på och batteriets laddningsnivå visas på skärmen.
- 5 Ladda enheten helt.

Para ihop din smartphone med enheten

Du bör ansluta fēnix 3 enheten till en smartphone för att komma åt alla funktioner på enheten.

- 1 Gå till garmin.com/apps och hämta Garmin Connect™ Mobile appen till din smartphone.
- 2 Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- 3 På fēnix 3 enheten håller du ned **UP**.
- 4 Välj **Inställningar > Bluetooth > Para ihop med mobil enhet**.
- 5 På din smartphone öppnar du Garmin Connect Mobile-appen.
- 6 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är första gången du parar ihop en enhet med Garmin Connect Mobile appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect Mobile appen väljer du **Garmin-enheter > Lägg till enhet** på inställningsmenyn och följer instruktionerna på skärmen.

Support och uppdateringar

Garmin Express™ (www.garmin.com/express) ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin® enheter.

- Produktregistrering
- Produkthandböcker
- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Pulsfunktioner

Den här handboken gäller för fēnix 3 modeller som är kompatibla med pulsmätare och för modeller med pulsmätning vid handleden. Du måste ha en pulsmätare för att kunna använda funktionerna som beskrivs i det här avsnittet.

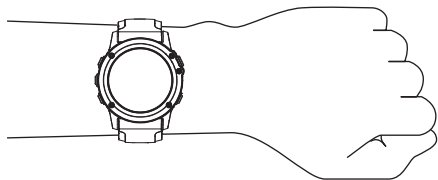
fēnix 3: Den här enheten är kompatibel med ANT+® pulsmätare.

fēnix 3 HR: Den här enheten har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med ANT+ pulsmätare. Du kan visa handledsbaserade pulsdatabeskrivningar på puls-widjeten. Om både handledsbaserad pulsdatabeskrivning och ANT+ pulsdatabeskrivning finns använder enheten ANT+ pulsdatabeskrivning.

Pulsmätning vid handleden

Använda enheten och mäta puls

- Bär fēnix 3 enheten ovanför handlovsbenet.
Obs! Enheten ska sitta tajt men bekvämt, och den bör inte röra på sig när du springer eller tränar.



Obs! Pulsmätaren sitter på baksidan av enheten.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdatabeskrivningar](#), sidan 2 för mer information om pulsmätning vid handleden.

Tips för oregelbundna pulsdatabeskrivningar

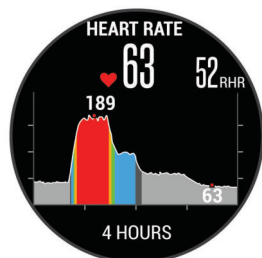
Om pulsdatabeskrivning är oregelbunden eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på enhetens baksida.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen ♥ 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 enheten med kranvatten efter varje träningspass.

Visa puls-widjeten

Widjeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm), din vilopuls för dagen och ett diagram över din puls.

- På klockan väljer du **DOWN**.



- Välj **START** för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls under de senaste sju dagarna.

Sända pulsdatabeskrivningar till Garmin enheter

Du kan sända pulsdatabeskrivningar från fēnix 3 enheten och visa dem på ihopparade Garmin enheter. Du kan till exempel sända dina pulsdatabeskrivningar till en Edge® enhet medan du cyklar, eller till en VIRB® actionkamera under en aktivitet.

Obs! Att sända pulsdatabeskrivningar minskar batteriets livslängd.

- Håll ned **UP**.
- Välj **Inställningar > Sensorer > Puls på handleden > Sänd pulsvärde**.

- Välj ett alternativ:

- Välj **I appen** för att sända pulsdatabeskrivningar under tidsbegränsade aktiviteter ([Starta en aktivitet](#), sidan 5).

- Välj **Nu** för att börja sända pulsdatabeskrivningar nu.

fēnix 3 enheten börjar sända pulsdatabeskrivningar och ♥ visas.

Obs! Du kan bara se puls-widjeten medan pulsdatabeskrivningar sänds.

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

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

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

Stänga av pulsmätaren för handleden

För fēnix 3 HR är Auto standardvärdet för inställningen Puls på handleden. Enheten använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en ANT+ pulsmätare med enheten.

- Håll ned **UP**.
- Välj **Inställningar > Sensorer > Puls på handleden > Av**.

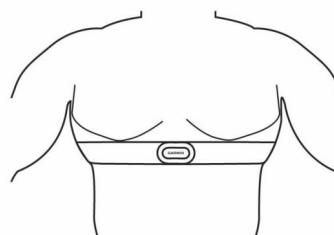
Ta på dig pulsmätaren

Du bör bära pulsmätaren direkt mot huden, precis nedanför bröstkorgen. Den ska sitta tajt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.

- Fäst förlängningsremmen vid pulsmätaren om det behövs.
- Fukta elektroderna ① på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.



- Bär pulsmätaren med Garmin logotypen riktad uppåt.



Kroken ② och öglan ③ ska sitta på din högra sida.

- Linda pulsmätaren runt bröstkorgen och fäst remmens krok i öglan.

Obs! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

Tips för oregelbundna pulsdatabeskrivningar

Om pulsdatabeskrivning är oregelbunden eller inte visas kan du testa följande tips.

- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna (om sådana finns).
- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5 till 10 minuter.
- Följ skötselråden i ([Sköta om pulsmätaren](#), sidan 23).
- Använd en bomullströja eller fukta noggrant båda sidorna av remmen.

Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.

- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.

Exempel på störningskällor kan vara starka elektromagnetiska fält, vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.

Löpdynamik

Du kan använda din kompatibla fēnix 3 enhet ihopparad med tillbehöret HRM-Run™ eller annat tillbehör för löpdynamik för att ge återkoppling i realtid om din löpningsform. Om din fēnix 3 enhet levererades med tillbehöret HRM-Run är enheterna redan ihopparade.

Tillbehöret för löpdynamik har en accelerometer som mäter bälens rörelser för att beräkna sex typer av löpningsdata.

Kadens: Kadensen är antalet steg per minut. Den visar det totala antalet steg (höger och vänster sammanlagt).

Vertikal rörelse: Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar torsions vertikala rörelse, mätt i centimeter.

Markkontaktid: Markkontaktid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer. Det mäts i millisekunder.

Obs! Markkontaktid och balans är inte tillgängligt när du går.

Balans för markkontaktid: 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.

Steglängd: Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa. Den mäts i meter.

Färgmätare och löpdynamikdata

Löpdynamikskärmarna visar en färgmätare för den primära mättenheten. Du kan visa kadens, vertikal rörelse, markkontaktid, balans för markkontaktid eller kvot vertikal rörelse/steglängd som primär mättenhet. 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 markkontaktider, 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.

Obs! Färgmätaren för balans för markkontaktid ser annorlunda ut (*Balans för markkontaktid – data*, sidan 3).

Gå till www.garmin.com 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 vertikal svängningsrörelse	Kvot vertikal rörelse/steglängd	Intervall för markkontaktid
Lila	>95	>183 spm	<6,4 cm	<6,1 %	<218 ms
Blå	70–95	174–183 spm	6,4–8,1 cm	6,1–7,4 %	218–248 ms
Grön	30–69	164–173 spm	8,2–9,7 cm	7,5–8,6 %	249–277 ms
Orange	5–29	153–163 spm	9,8–11,5 cm	8,7–10,1 %	278–308 ms
Röd	<5	<153 spm	>11,5 cm	>10,1 %	>308 ms

Balans för markkontaktid – data

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

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

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

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

Tips om det saknas löpdynamikdata

Om löpdynamikdata inte visas kan du försöka med följande tips.

Kvot vertikal rörelse/steglängd: Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre tal anger vanligtvis en bättre löpstil.

Träna med löpdynamik

Innan du kan visa löpdynamik måste du sätta på dig tillbehöret HRM-Run och para ihop det med din enhet (*Para ihop ANT+ givare*, sidan 21). Om din fēnix 3 levererades tillsammans med tillbehöret är enheterna redan ihopparade och fēnix 3 är konfigurerad att visa löpdynamik.

1 Välj ett alternativ:

- Om tillbehöret HRM-Run och fēnix 3 enheten redan är ihopparade går du vidare till steg 8.
- Om tillbehöret HRM-Run och fēnix 3 enheten inte redan är ihopparade slutför du alla steg i den här proceduren.

2 Håll ned **UP**.

3 Välj **Inställningar > Appar**.

4 Välj en aktivitet.

5 Välj **Datasidor**.

6 Välj en datasida för löpdynamik.

Obs! Löpdynamiksidorna är inte tillgängliga för alla aktiviteter.

7 Välj **Status > Aktiverad**.

8 Gå ut och spring (*Ut och springa*, sidan 6).

9 Välj **UP** eller **DOWN** för att öppna en löpdynamiksidan och visa information.

- Para ihop HRM-Run tillbehöret med din fēnix 3 enhet igen, enligt instruktionerna.
- Om löpdynamikdata endast visar nollor bör du se kontrollera att pulsmätaren sitter med rätt sida uppåt.

Obs! Markkontaktid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.

Fysiologiska mätningar

För de här fysiologiska mätningarna behövs en pulsmätare vid handleden eller annan kompatibel pulsmätare. Mätningarna är beräkningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp. De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat.

Obs! Beräkningarna kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten 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.

Förutsagda tävlingstider: Enheten använder VO2-maxberäkningen och publicerade informationskällor för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition. Beräkningen förutsätter också att du har tränat på rätt sätt inför tävlingen.

Återhämtningsrådgivare: Återhämtningsrådgivaren visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass.

Träningsbelastning: Träningsbelastning kräver en pulsmätare. Träningsbelastning mäter din pulsvariabilitet när du står stilla i 3 minuter. Den visar din allmänna belastningsnivå. Skalan är 1 till 100 och ett lägre värde anger en lägre belastningsnivå.

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.

Mjölksyratröskel: Mjölksyratröskel kräver en pulsmätare. Mjölksyratröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Enheten mäter mjölksyratröskelnivån med hjälp av puls och tempo.

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 fēnix 3 kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa din VO2-maxberäkning. Enheten har olika VO2-maxberäkningar för löpning och cykling. Du kan para ihop enheten med en kompatibel kraftmätare för att visa ditt uppskattade VO2-maxvärde för cykling.

Ditt förväntade VO2-maxvärde visas som en siffra och position på färgmätaren.



Lila	Överlägset
Blå	Utmärkt

Grön	Bra
Orange	Ganska bra
Röd	Dåligt

VO2-maxdata och -analys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde*, sidan 26) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

Innan du kan visa ditt förväntade VO2-maxvärde måste du sätta på dig pulsmätaren och para ihop den med enheten (*Para ihop ANT+ givare*, sidan 21). Om din fēnix 3 enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade. För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil*, sidan 9) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina puls zoner*, sidan 9).

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

- 1 Spring i minst 10 minuter utomhus.
- 2 Efter löpningen väljer du **Spara**.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Min statistik > VO2 Max > Löpning**.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

Innan du kan visa ditt förväntade VO2-maxvärde måste du sätta på dig pulsmätaren, installera kraftmätaren och para ihop dem med fēnix 3 enheten (*Para ihop ANT+ givare*, sidan 21). Om din fēnix 3 enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade. För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil*, sidan 9) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina puls zoner*, sidan 9).

Obs! Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

- 1 Cykla med en jämn, hög intensitet i minst 20 minuter utomhus.
- 2 Efter cykelturen väljer du **Spara**.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Min statistik > VO2 Max > Cykling**.

Visa dina förutsagda tävlingstider

För den här funktionen krävs en pulsmätare.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil*, sidan 9) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina puls zoner*, sidan 9). Enheten använder VO2-maxberäkningen (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 4) och publicerade informationskällor för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition. Beräkningen förutsätter också att du har tränat på rätt sätt inför tävlingen.

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

Välj **UP > Min statistik > Förutsäg tävlingstider**.

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

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.

Återhämtningstid: Återhämtningstiden visas omedelbart efter en aktivitet. Tiden räknar ner tills det är optimalt för dig att försöka dig på ännu ett tufft pass.

Slå på återhämtningsrådgivaren

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 9](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina puls zoner, sidan 9](#)).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Min statistik > Återhämtningsrådgivare > Status > På**.
- 3 Gå ut och spring.
Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande ([Visa ditt prestationsförhållande, sidan 5](#)).
- 4 Efter löpningen väljer du **Spara**.
Återhämtningstiden visas. Den längsta tiden är 4 dagar.

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. Du kan spara eller ta bort aktiviteten när värdet visas.

Mjölksyratröskel

Mjölksyratröskeln är den träningsintensitet vid vilken laktat (mjölksyra) börjar ansamlas i blodomloppet. Vid löpning är det den beräknade ansträngningsnivån eller tempot. 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 puls zoner, sidan 9](#)).

Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyratröskel

Innan du kan genomföra det guidade testet måste du sätta på dig en pulsmätare och para ihop den med din enhet ([Para ihop ANT+ givare, sidan 21](#)). Du måste även ha ett VO₂-maxvärde från en tidigare löprunda ([Om VO₂-maxberäkningar, sidan 4](#)).

TIPS: Du måste springa några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt maxpuls och VO₂-maxvärde.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Min statistik > Mjölksyratröskel > Gör test m. guide**.
- 3 Välj en utomhuslöpningsprofil.
För att slutföra testet krävs GPS.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

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. Värdet på prestationsförhållandet går från -20 till +20. Efter de första 6 till 20 minuterna av aktiviteten visar enheten ditt resultat

för prestationsförhållande. Till exempel innebär en poäng på +5 att du är utvilad, pigg och har kapacitet för en bra löprunda eller cykeltur. Du kan lägga till prestationsförhållande som ett datafält på en av dina träningsidor för att kontrollera din förmåga under hela aktiviteten. Prestationsförhållande kan även fungera som en indikator för utmattningsnivå, särskilt mot slutet av en lång löprunda eller cykeltur.

Obs! Du måste springa eller cykla några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO₂-maxvärde och information om din löp- eller cyklingsförmåga ([Om VO₂-maxberäkningar, sidan 4](#)).

Visa ditt prestationsförhållande

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din enhet ([Para ihop ANT+ givare, sidan 21](#)). Om din fenix 3 enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade.

Enheten analyserar ditt prestationsförhållande utifrån puls- och kraftdata.

- 1 Lägg till **Prestationsförh.** på en datasida ([Anpassa dataskärmarna, sidan 17](#)).
- 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.

Träningsbelastning

Träningsbelastningen är resultatet av ett treminuterstest som utförs stillastående, där fenix 3 enheten analyserar pulsvariabilitet för att fastställa din allmänna belastning. Träning, sömn, näring och allmän stress påverkar hur en löpare presterar. Träningsbelastningsintervallet är från 1 till 100, där 1 är en mycket låg belastning och 100 är en mycket hög belastning. Att känna till din träningsbelastning kan hjälpa dig att avgöra om din kropp är redo för en tuff löprunda eller yoga.

Visa din träningsbelastning

Innan du kan visa din träningsbelastning måste du sätta på dig en pulsmätare, para ihop den med din enhet ([Para ihop ANT+ givare, sidan 21](#)) och visa appen för träningsbelastning i listan med appar ([Inställningar för aktivitetsappen, sidan 17](#)).

TIPS: Garmin rekommenderar att du mäter din träningsbelastning vid ungefär samma tid och under samma förhållanden varje dag.

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Träningsbelastning**.
- 3 Välj **START**.
- 4 Stå stilla och vila i tre minuter.

Aktiviteter

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

Du kan även lägga till Connect IQ™ aktivitetsappar till enheten via ditt Garmin Connect konto ([Connect IQ funktioner, sidan 16](#)).

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs). När du avslutar aktiviteten återgår enheten till klockläget.

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.

- 3 Vid behov följer du instruktionerna på skärmen för att ange ytterligare information.
- 4 Vid behov väntar du medan enheten ansluts till dina ANT+ sensorer.
- 5 Om aktiviteten kräver GPS går du ut och väntar medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på **START** för att starta tiduret.
Obs! Enheten registrerar inte dina aktivitetsdata förrän du startar tiduret.

Stoppa en aktivitet

Obs! Vissa alternativ är inte tillgängliga för vissa aktiviteter.

- 1 Välj **STOP**.
Om du inte sparar aktiviteten manuellt efter att aktiviteten avbrutits sparas den automatiskt av enheten efter 25 minuter.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
 - Om du vill spara aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Spara**.
 - Om du vill ta bort aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Ta bort**.
 - Om du vill spåra den väg som du färdats tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **TracBack**.
 - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.

Skidåkning

Åka längdskidor

Ladda enheten innan du ger dig ut på skidåkning ([Ladda enheten, sidan 1](#)).

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Längdskidor**.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret.
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 5 Starta aktiviteten.
- 6 Välj **LAP** för att registrera varv (valfritt).
- 7 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 8 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

Åka slalom eller snowboard

Ladda enheten innan du ger dig ut på skidåkning eller åker snowboard ([Ladda enheten, sidan 1](#)).

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Skidor**.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret.
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 5 Starta aktiviteten.
Funktionen för autokörning är som standard påslagen. Den här funktionen spelar in nya åk automatiskt baserat på din rörelse. Tiduret pausas när du slutar röra dig i nedförsläp och när du sitter i en skidlift. Tiduret förblir pausat under färden i skidliften.
- 6 Om det behövs kan du börja röra dig nedför för att starta om tiduret.
- 7 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 8 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

Visa dina skidåk

Enheten registrerar detaljer om varje skid- eller snowboardåk. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när tiduret är igång.

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

Vandring

Ta en vandringstur

Ladda enheten innan du ger dig ut på en vandringstur ([Ladda enheten, sidan 1](#)).

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Vandring**.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret.
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 5 Starta aktiviteten.
Enheten registrerar ett spår medan du vandrar.
- 6 När du behöver göra ett uppehåll eller pausa enheten från spårning väljer du **STOP > Återuppta senare**.
Enheten sparar status för din vandringstur och går in i standbyläge.
- 7 Välj **START > Vandring > Fortsätt** för att återuppta spårningen.
- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 9 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

Löpning

Ut och springa

Ladda enheten innan du ger dig ut och springer ([Ladda enheten, sidan 1](#)). Innan du kan använda en ANT+ sensor för din löpning måste du para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop ANT+ givare, sidan 21](#)).

- 1 Sätt på dig ANT+ sensorerna, t.ex. fotenhet och pulsmätare (valfritt).
- 2 På klockan väljer du **START**.
- 3 Välj **Löpning**.
- 4 När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på **START** för att starta tiduret.
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Välj **LAP** för att registrera varv (valfritt).
- 9 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 10 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > 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.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar**.
- 3 Välj en aktivitet.

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

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

Cykling

Ta en cykeltur

Ladda enheten innan du ger dig ut på en cykeltur (*Ladda enheten, sidan 1*). Innan du kan använda en ANT+ sensor för din cykeltur måste du para ihop sensorn med din enhet (*Para ihop ANT+ givare, sidan 21*).

- 1 Para ihop ANT+ sensorerna, t.ex. en pulsmätare, fartsensor eller kadenssensor (valfritt).
- 2 På klockan väljer du **START**.
- 3 Välj **Cykling**.
- 4 När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på **START** för att starta tiduret.
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 9 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

Simning

OBS!

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

Obs! Enheten kan inte lagra pulsdata när du simmar.

Ta en simtur i bassäng

Ladda enheten innan du tar en simtur (*Ladda enheten, sidan 1*).

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Välj rätt bassängstorlek eller ange en anpassad storlek.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret.
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 5 Starta aktiviteten.
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder.
- 6 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 7 När du vilar väljer du **LAP** för att pausa tiduret.
- 8 Tryck på **LAP** om du vill starta tiduret igen.
- 9 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

Simterminologi

Varaktighet: 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 enheten 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.

Simtagstyper

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas när du visar intervallhistorik. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält (*Anpassa dataskärmarna, sidan 17*).

Frisim	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsims
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används med träningsloggning (<i>Träna med träningsloggen, sidan 7</i>)

Vila vid simning i bassäng

Standardsidan för vila visar två vilotider. Den visar också tid och distans för det senast avslutade intervallet.

Obs! Simdata registreras inte under vila.

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

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.

TIPS: Du kan anpassa datasidorna och datafälten för din simaktivitet i bassängen (*Anpassa dataskärmarna, sidan 17*).

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 4 Under simaktiviteten i bassängen väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa träningsloggsidan.
- 5 Välj **LAP** om du vill starta träningstiduret.
- 6 Välj **LAP** när du har avslutat ett träningsintervall.
Träningsstiduret stannar, men aktivitetstiduret fortsätter att spela in hela simpasset.
- 7 Välj en distans för den avslutade träningen.
Distanssteg baseras på den bassänglängd som du valt för aktivitetsprofilen.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Om du vill starta ett nytt träningsintervall väljer du **LAP**.
 - Om du vill starta ett simintervall väljer du **UP** eller **DOWN** för att återgå till simträningssidorna.
- 9 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

Ta en simtur på öppet vatten

Ladda enheten innan du tar en simtur (*Ladda enheten, sidan 1*).

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Öppet vatten**.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret.
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 5 Starta aktiviteten.
- 6 Välj **LAP** för att registrera ett intervall (valfritt).
- 7 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 8 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

Vattensport

Starta en paddelsurfingsaktivitet

- 1 Para ihop ANT+ sensorn, t.ex. en pulsmätare (valfritt).
- 2 På klockan väljer du **START**.
- 3 Välj **SUP**.
- 4 När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på **START** för att starta tiduret.
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 9 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

Starta en roddaktivitet

- 1 Para ihop ANT+ sensorn, t.ex. en pulsmätare (valfritt).
- 2 På klockan väljer du **START**.
- 3 Välj **Rodd**.
- 4 När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på **START** för att starta tiduret.
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 9 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

Inomhusaktiviteter

fēnix 3 enheten kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter.

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

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

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

Multisport

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

cykling till löpning och se den totala tiden och sträckan för cykling och löpning genom hela multisportaktiviteten.

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

Starta en triathlon- eller multisportaktivitet

Ladda enheten innan du startar en aktivitet (*Ladda enheten, sidan 1*). Innan du kan använda en ANT+ sensor måste du para ihop sensorn med din enhet (*Para ihop ANT+ givare, sidan 21*).

- 1 Para ihop ANT+ sensorerna, t.ex. fotenhet eller pulsmätare (valfritt).
- 2 På klockan väljer du **START**.
- 3 Välj **Triathlon** eller en anpassad multisportaktivitet.
- 4 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 5 Tryck på **START** för att starta tiduret.
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 6 Starta din första aktivitet.
- 7 Välj **LAP** för att övergå till nästa aktivitet.
Om övergångar slås på spelas övergångstiden in separat från aktivitetstiderna.
- 8 Om det behövs väljer du **LAP** för att starta nästa aktivitet.
- 9 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 10 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

Skapa en anpassad aktivitet

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar > Lägg till ny**.
- 3 Välj en aktivitetstyp.
Obs! Om du skapar en anpassad multisportaktivitet uppmanas du att välja två eller fler aktiviteter och att ta med övergångar.
- 4 Om det behövs väljer du en profilfärg.
- 5 Om det behövs väljer du en ikon.
- 6 Välj ett namn eller ange ett eget namn.
Dubletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra, t.ex. Triathlon(2).
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Använd standard** för att skapa din anpassade aktivitet utifrån systemets standardinställningar.
 - Välj en kopia av en befintlig aktivitet för att skapa din anpassade aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.
- 8 Om det behövs väljer du GPS-läget.
- 9 Välj ett alternativ:
 - Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade aktiviteten.
 - Välj **Ändra inställn.** för att anpassa specifika aktivitetsinställningar.

Golf

Spela golf

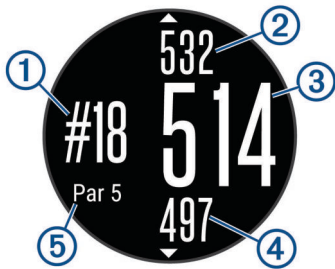
Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den från Garmin Connect Mobile appen (*Garmin Connect, sidan 15*). Banor som hämtas från Garmin Connect Mobile appen uppdateras automatiskt. Ladda enheten innan du ger dig iväg och spelar golf (*Ladda enheten, sidan 1*).

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Golf**.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Välj en bana i listan över tillgängliga banor.

- 5 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
Enheten går automatiskt vidare när du fortsätter till nästa håll.
- 6 När du är klar med aktiviteten väljer du **START > Avsluta runda > Ja**.

Hålinformation

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



①	Aktuellt hålnummer
②	Avstånd till greenens bakre del
③	Avstånd till greenens mitt
④	Avstånd till greenens främre del
⑤	Par för hålet
▲	Nästa håll
▼	Föregående håll

Visa layup- och doglegavstånd

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

Välj **START > Layups**.

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

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

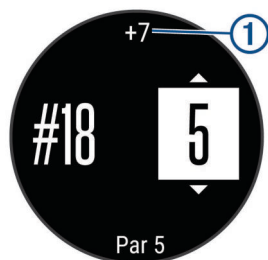
Använda total distans för golf

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 Välj **START > Total distans**.
- 2 Om det behövs väljer du **Nollställ** för att återställa total distans till noll.

Registrera score

- 1 På hålinformationssidan väljer du **START > Starta scorekortet**.
Scorekortet visas när du är på greenen.
- 2 Välj **DOWN** eller **UP** för att ange resultatet.
Ditt totala resultat ① uppdateras.



Granska poäng

- 1 Välj **START > Scorekort** och välj ett håll.
- 2 Välj **DOWN** eller **UP** för att ändra resultat för hålet.

Mäta ett slag

- 1 Slå ett slag och se var bollen landar.
- 2 Välj **START > Mät slag**.
- 3 Gå eller kör till bollen.
Avstånden återställs automatiskt när du förflyttar dig till ett nytt håll.
- 4 Om det behövs väljer du **Nollställ** för att återställa avståndet när som helst.

Träning

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt, pulszon och kraftzon. Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

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

Träningsmål

Om du känner till dina puls zoner 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 puls zoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina puls zoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av puls zoner, sidan 10*) för att fastställa den bästa puls zonen 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 maxpuls är 220 minus din ålder.

Om puls zoner

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

Ställa in dina puls zoner

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpuls zoner. Enheten har separata puls zoner för löpning, cykling och simning. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje puls zon och ange din vilopuls manuellt. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Min statistik > Användarprofil > Puls zoner**.
- 3 Välj **Standard** för att visa standardvärdena (valfritt).
Standardvärdena kan användas för löpning, cykling och simning.
- 4 Välj **Löpning, Cykling** eller **Simning**.
- 5 Välj **Inställning > Ange egen**.
- 6 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
- 7 Välj **LTHR** och ange ditt pulsvärde för mjölksytröskel.
Du kan genomföra ett guidat test för att uppskatta din mjölksytröskel (*Mjölksytröskel, sidan 5*).

8 Välj **Vilopuls** och ange din puls under vila.

9 Välj **Zoner > Baserat på**.

10 Välj ett alternativ:

- Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
- Välj **% maximal puls** för att visa och redigera zonerna som procent av din maxpuls.
- Välj **%HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
- Välj **LTHR i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksyratröskel.

11 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

Låta enheten ange dina pulszoner

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

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta (*Ställa in din användarprofil, sidan 9*).
- 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 %	Mättlig 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

Om Idrottare hela livet

En som har idrottat hela livet är en person som har tränat intensivt i många år (utom vid småskador) och har en vilopuls på högst 60 slag per minut.

Ange dina kraftzoner

Värdena för zonerna är standardvärden och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Min statistik > Användarprofil > Kraftzoner > Baserat på**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.
- Välj **% FTP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt FTP-värde.

4 Välj **FTP** och ange ditt FTP-värde.

5 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

6 Om det behövs väljer du **Lägsta** och anger ett minsta kraftvärde.

Aktivitetsspårning

Aktivera aktivitetsspårning

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

Aktivitetsspårning kan aktiveras under den första konfigurationen av enheten, eller när du vill.

Obs! Att aktivera aktivitetsspårning kan minska batteritiden mellan laddningarna.

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Aktivitetsmätning > Status > På**.

Din stegräkning visas inte förrän enheten hämtar satelliter och ställer in tiden automatiskt. Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler.

Antalet steg under dagen visas på en aktivitetsspårningswidget. Stegräkning uppdateras periodiskt.

Använda inaktivetsvarning

Innan du kan använda inaktivetsvarningen måste du aktivera aktivitetsspårning och inaktivetsvarningen (*Aktivera aktivitetsspårning, sidan 10*).

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsändringar. Inaktivetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas Rör dig! och den röda stapeln visas. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna (*Systeminställningar, sidan 20*).

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

Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål ①.



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

Sömnspårning

Medan du sover övervakar enheten dina rörelser. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnnivåer och sömnrörelser. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Använda automatisk sömnmätning

Innan du kan använda den automatiska sömnmätningen måste du aktivera aktivitetsspårning (*Aktivera aktivitetsspårning, sidan 10*).

1 Bär enheten när du sover.

2 Överför dina sömnmätningssdata till Garmin Connect webbplatsen (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 16*).

Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Använda stör ej-läge

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

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj **Stör ej**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - För att aktivera stör ej-läge väljer du **Status > På**.
 - För att stänga av stör ej-läge, väljer du **Status > Av**.
 - För att aktivera stör ej-läge automatiskt under dina normala sovttider, väljer du **Sovtid**.

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® och 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.

Enheten 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). Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att ägna dig åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet i minst 10 minuter i sträck. Enheten lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Träningspass

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier. Du kan skapa träningspass med Garmin Connect eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass från Garmin Connect och överföra dem till enheten.

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

Följa ett träningspass på webben

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 15).

- 1 Anslut enheten till datorn.
- 2 Gå till www.garminconnect.com.
- 3 Skapa och spara ett nytt träningspass.
- 4 Välj **Skicka till enhet** och följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Koppla bort enheten.

Påbörja ett träningspass

Innan du kan starta ett träningspass måste du hämta ett träningspass från ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Styrketräning > Mina träningspass**.
- 3 Välj ett träningspass.
- 4 Välj **Kör träningspass**.
- 5 Välj vid behov en aktivitetstyp.
- 6 Tryck på **START** för att starta tiduret.

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

Om träningskalendern


Träningskalendern på enheten är en förlängning av träningskalendern eller schemat du konfigurerat i Garmin Connect. När du har lagt till några träningspass i Garmin

Connect kalendern kan du skicka dem till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till enheten visas i träningskalenderlistan efter datum. När du väljer en dag i träningskalendern kan du visa eller köra passet. Det planerade passet stannar kvar i enheten oavsett om du slutför det eller hoppar över det. När du skickar planerade träningspass från Garmin Connect skriver de över den befintliga träningskalendern.

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 15).



Du kan söka i Garmin Connect om du vill hitta ett träningsprogram, schemalägga pass och banor och hämta programmet till din enhet.

- 1 Anslut enheten till datorn.
- 2 Gå till www.garminconnect.com.
- 3 Välj och schemalägg ett träningsprogram.
- 4 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.
- 5 Välj  och följ instruktionerna på skärmen.

Intervallpass

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

Skapa ett intervallpass

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Styrketräning > Intervaller > Ändra > Intervall > Typ**.
- 3 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.
TIPS: Du kan skapa ett öppet intervall genom att välja alternativet **Öppen**.
- 4 Välj **Varaktighet**, ange en distans eller ett tidsintervall för träningspasset och välj .
- 5 Välj **BACK**.
- 6 Välj **Vila > Typ**.
- 7 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.
- 8 Välj vid behov en distans eller ett tidsvärde för vilointervall och välj .
- 9 Välj **BACK**.
- 10 Välj ett eller flera alternativ:
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetitioner**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmn. > På**.
 - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.

Starta ett intervallpass

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Styrketräning > Intervaller > Kör träningspass**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 5 När intervallpasset innehåller uppvärmning väljer du **LAP** för att påbörja det första intervallet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Stoppa ett intervallpass

- Välj **LAP** när som helst för att avsluta ett intervall.
- Välj **STOP** när som helst för att stoppa tiduret.
- Om du har lagt till en nedvarvning i intervallpasset väljer du **LAP** för att avsluta intervallpasset.

Använda Virtual Partner®

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

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Datasidor > Virtual Partner > Status > På**.
- 5 Välj **Ange tempo** eller **Ange fart**.
- 6 Ange ett värde.
- 7 Starta din aktivitet.
- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra till Virtual Partner skärmen 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 enheten dig återkoppling i realtid om hur nära du är att uppnå ditt träningsmål.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Styrketräning > Ställ in ett mål**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 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.

- 5 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 6 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

Avbryta ett träningsmål

- 1 Under aktiviteten håller du ned **UP**.
- 2 Välj **Styrketräning > 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 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Styrketräning > Tävla i en aktivitet**.
- 3 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.
- 4 Välj aktiviteten.
Virtual Partner sidan visas och anger din beräknade sluttid.
- 5 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 6 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar enheten alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord

innefattar din snabbaste tid under ett flertal typiska tävlingsdistanser och längsta löpning eller cykelrunda.

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

Visa dina personliga rekord

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Min statistik > 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 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Min statistik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska återställas.
- 5 Välj **Föregående > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Min statistik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 5 Välj **Rensa rekord > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort alla personliga rekord

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Min statistik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.

Rekorden tas bara bort för den sporten.

Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar Training Effect-värdet, vilket talar om för dig på vilket sätt aktiviteten har förbättrat din kondition. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation, puls, varaktighet samt aktivitetens intensitet.

Det är viktigt att du känner till att värdena för Training Effect (från 1,0 till 5,0) kan verka vara onormalt höga under de första löpningarna. Du måste genomföra ett antal aktiviteter innan enheten "lär sig" din kondition.

Training Effect	Beskrivning
Från 1,0 till 1,9	Underlättar återhämtning (korta aktiviteter). Förbättrar uthålligheten vid längre aktiviteter (längre än 40 minuter).
Från 2,0 till 2,9	Bibehåller din kondition.
Från 3,0 till 3,9	Förbättrar din kondition om den upprepas som en del av ditt veckoträningsprogram.
Från 4,0 till 4,9	Förbättrar väsentligt din kondition vid upprepning en eller två gånger per vecka med tillräcklig tid för återhämtning.
5,0	Förorsakar tillfällig överbelastning med stor förbättring. Träna mycket försiktigt upp till den här nivån. Kräver extra dagar för återhämtning.

Klocka

Ställa in larm

Du kan ställa in upp till tio olika alarm. Varje alarm kan ställas in så att det ljuder en gång eller upprepas regelbundet.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Klocka** > **Klocklarm** > **Lägg till larm**.
- 3 Välj **Status** > **På**.
- 4 Välj **Tid** och ange en alarmtid.
- 5 Välj **Avisering** och välj en aviseringstyp (valfritt).
- 6 Välj **Frekvens** och välj när larmet ska upprepas.
- 7 Välj **Bakgrundsbelysning** > **På** för att slå på bakgrundsbelysningen med larmet.

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Klocka** > **Tidur**.
- 3 Ange tiden.
- 4 Om det behövs väljer du **Starta om** > **På** om du vill starta om tiduret automatiskt när tiden har löpt ut.
- 5 Om det behövs väljer du **Avisering** och väljer en aviseringstyp.
- 6 Välj **Starta timer**.

Använda stoppuret

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Klocka** > **Stoppur**.
- 3 På klockan väljer du **START**.

Ställa in aviseringar om soluppgång och solnedgång

Du kan ställa in att aviseringsslarmen för soluppgång och solnedgång ska ljuda ett visst antal minuter eller timmar innan soluppgången eller solnedgången inträffar.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Klocka** > **Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Till solnedgång** > **Status** > **På**.
 - Välj **Till soluppgång** > **Status** > **På**.
- 4 Välj **Tid** och ange tiden.

Navigering

Beräkna en waypoint

Du kan skapa en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från din aktuella plats till en ny plats.

- 1 Om det behövs lägger du till appen för projicering av waypoint i listan med appar (*Inställningar för aktivitetsappen*, sidan 17).
- 2 Välj **START** > **Proj. waypt.**
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att ställa in riktningen.
- 4 Välj **START**.
- 5 Välj **DOWN** för att välja en måttenhet.
- 6 Välj **UP** för att ange avståndet.
- 7 Välj **START** för att spara.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

Spara din plats

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

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

Redigera dina sparade platser

Du kan ta bort en sparad plats eller redigera dess namn, höjd och positionsinformation.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Navigation** > **Sparade platser**.
- 3 Välj en sparad plats.
- 4 Välj ett alternativ för att ändra platsen.

Redigera dina sparade platser

Du kan ta bort en sparad plats eller redigera dess namn, höjd och positionsinformation.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Navigation** > **Sparade platser**.
- 3 Välj en sparad plats.
- 4 Välj ett alternativ för att ändra platsen.

Ta bort alla sparade platser

Du kan ta bort alla sparade platser samtidigt.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Navigation** > **Sparade platser** > **Radera alla**.

Navigera till en destination

Du kan använda enheten för att navigera till en destination eller följa en kurs. När du börjar navigera kan du välja vilken aktivitet som ska användas när du tar dig till destinationen, t.ex. vandring, löpning eller cykling. Om du redan spelar in en aktivitet när du börjar navigera fortsätter enheten att spela in den aktuella aktiviteten medan du navigerar.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Navigation**.
- 3 Välj en kategori.
- 4 Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
- 5 Välj **Gå till**.
- 6 Välj en aktivitet.
Navigeringsinformation visas.
- 7 Välj **START** för att börja navigera.
- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).

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 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Navigation** > **Sikta och kör**.
- 3 Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och välj **START**.
- 4 Välj en aktivitet.
Navigeringsinformation visas.
- 5 Välj **START** för att börja navigera.
- 6 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).

Kompass

Enheten 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 19*). För att öppna kompassinställningarna snabbt kan du välja **START** från kompasswidgeten.

Karta

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

- Kartnavigation (*Panorera och zooma på kartan, sidan 14*)
- Kartinställningar (*Anpassa kartfunktioner, sidan 20*)

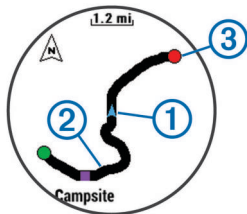
Panorera och zooma på kartan

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

Navigera till startpunkten

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för ditt spår eller din aktivitet längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

Under en aktivitet väljer du **STOP > TracBack**.



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

Höjdmätare och barometer

Enheten innehåller en intern höjdmätare och barometer. Enheten 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 20*). Om du vill öppna höjdmätar- eller barometerinställningar snabbt väljer du **START** via höjdmätar- eller barometerwidgeten.

Historik

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

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

Använda historik

Historiken innehåller tidigare aktiviteter som du har sparat på enheten.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.

3 Välj en aktivitet.

4 Välj ett alternativ:

- Om du vill visa ytterligare information om aktiviteten väljer du **Information**.
- Om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv väljer du **Varv**.
- Om du vill välja ett intervall och visa ytterligare information om varje intervall väljer du **Intervaller**.
- Om du vill visa aktiviteten på kartan väljer du **Karta**.
- Om du vill navigera den väg du färdats för aktiviteten baklänges väljer du **TracBack** (*Navigera till startpunkten, sidan 14*).
- Om du vill ta bort den valda aktiviteten väljer du **Ta bort**.
- Om du vill navigera den väg du färdats för aktiviteten väljer du **Kör**.

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.

Visa din tid i varje pulszon

Innan du kan visa pulszone-data måste du avsluta en aktivitet med pulsmätning och spara aktiviteten.

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Tid i zon**.

Visa totalt antal steg

Innan du kan visa totalt antal steg måste du aktivera aktivitetsspårning (*Aktivera aktivitetsspårning, sidan 10*).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Historik > Steg**.
- 3 Välj en dag för att visa ackumulerad stegräkning, stegmål, tillryggalagd sträcka och förbrända kalorier.

Visa datatotaler

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Historik > Totaler**.
- 3 Välj vid behov en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

Ta bort historik

- 1 Håll ned **UP**.
- 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.
- 4 Bekräfta ditt val.

Använda total distans

Total distans registrerar automatiskt den totala tillryggalagda sträckan och höjdstigningen.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Min statistik > Total distans**.
- 3 Välj ett alternativ för att visa totalerna från total distans.
- 4 Om det behövs väljer du en total distans och väljer **Ja** för att nollställa total distans.

Anslutna funktioner

Det finns anslutna funktioner för fēnix 3 enheten när du ansluter enheten till en kompatibel smartphone med trådlös Bluetooth® teknik. För vissa funktioner kan du behöva installera Garmin Connect Mobile appen på din anslutna smartphone. Mer information finns på www.garmin.com/apps. Vissa funktioner är också tillgängliga när du ansluter enheten till ett trådlöst nätverk.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din fēnix 3 enhet.

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 Garmin Connect spårningssida.

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

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

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop fēnix 3 enheten med en kompatibel mobil enhet (*Para ihop din smartphone med enheten*, sidan 1).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Bluetooth > Smartaviseringar > Status > På**.
- 3 Välj **Under aktivitet**.
- 4 Välj en aviseringsinställning.
- 5 Välj en ljudinställning.
- 6 Välj **Klockläge**.
- 7 Välj en aviseringsinställning.
- 8 Välj en ljudinställning.
- 9 Välj **Tidsgräns**.
- 10 Välj hur länge varningen för en ny avisering visas på skärmen.

Visa aviseringar

- 1 På urtavlan väljer du **UP** för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj **START**, och välj en avisering.
- 3 Välj **DOWN** för fler alternativ.
- 4 Välj **BACK** för att återgå till föregående skärm.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla smartphone för att hantera aviseringar som visas på din fēnix 3 enhet.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en Apple® enhet använder du inställningarna i aviseringscentret på din smartphone för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android™ enhet använder du inställningarna i Garmin Connect Mobile appen för att välja de objekt du vill visa på enheten.

Stänga av Bluetooth teknik

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Bluetooth > Status > Av** för att stänga av trådlös Bluetooth teknik på fēnix 3 enheten.
Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth trådlös teknik på den mobila enheten.

Sätta på och slå av Bluetooth anslutningsvarningar

Du kan ställa in så att fēnix 3 enheten varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av trådlös Bluetooth teknik.

Obs! Bluetooth anslutningsvarningar är avstängda som standard.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Bluetooth > Varningar**.

Hitta en borttappad mobil enhet

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

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Hitta telefon**.

fēnix 3 enheten börjar söka efter den ihopparade mobila enheten. En ljudsignal hörs på den mobila enheten och Bluetooth signalstyrkan visas på fēnix 3 enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig den mobila enheten.

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

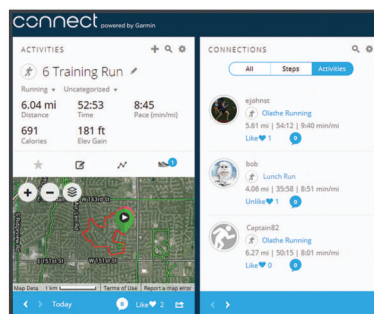
Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. 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, golfgrundor och mycket mer. Garmin Connect är också din statistikspårare online där du kan analysera och dela alla dina golfgrundor. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till www.garminconnect.com/start.

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

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om dina tränings- och utomhusaktiviteter, inklusive tid, distans, puls, kalorier som förbränts, kadens, översiktskartvy samt tempo- och fartdiagram. Du kan visa mer detaljerad information om dina golfgrundor, t.ex. scorekort, statistik och baninformation. Du kan också visa anpassningsbara rapporter.

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



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

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

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

Överföra data manuellt till Garmin Connect Mobile

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Bluetooth > Synka**.

Använda Garmin Connect på din dator

Om du inte har parat ihop din fēnix 3 enhet med din smartphone kan du överföra alla aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto med hjälp av datorn.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå in på www.garminconnect.com/start.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Wi-Fi® anslutna funktioner

fēnix 3 enheten har Wi-Fi anslutna funktioner. Du behöver inte ha appen Garmin Connect Mobile för att kunna använda Wi-Fi anslutningen.

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

Träningspass och träningsprogram: Gör att du kan bläddra efter och välja träningspass och träningsprogram på Garmin Connect webbplatsen. Nästa gång enheten har en Wi-Fi anslutning skickas filerna trådlöst till enheten.

Programvaruuppdateringar: Eheten hämtar den senaste programvaruuppdateringen när en Wi-Fi anslutning är tillgänglig. Nästa gång du slår på eller låser upp enheten kan du följa instruktionerna på skärmen för att installera programvaruuppdateringen.

Konfigurera Wi-Fi anslutning

- 1 Gå in på www.garminconnect.com/start och hämta appen Garmin Express.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen för att konfigurera Wi-Fi anslutning med Garmin Express.

Connect IQ funktioner

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

Urtavlor: Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

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

Widgetar: Ger snabb information, bland annat sensordata och aviseringar.

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

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta Connect IQ funktioner från Garmin Connect Mobile appen måste du para ihop fēnix 3 enheten med din smartphone.

- 1 Från inställningarna i Garmin Connect Mobile appen väljer du **Connect IQ**.
- 2 Om det behövs väljer du din enhet.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till garminconnect.com och logga in.
- 3 På enhetens widget väljer du **Connect IQ**.
- 4 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Widgets

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

Vissa widgetar visas inte som standard. Du kan lägga till dem i widgetslingan manuellt.

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

Kalender: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

Musikkontroller: Förser din smartphone med musikkontroller.

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Min dag: Visar en dynamisk sammanfattning av din aktivitet idag. Informationen består av din senast registrerade aktivitet, intensiva minuter, antal trappor, antal steg, kalorier som förbränts med mera.

Steg: Spårar din dagliga stegräkning, ditt stegmål och tillryggalagd sträcka.

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.

Puls: Visar din aktuella puls i slag per minut (bpm), lägsta vilopulsen för dagen (RHR) och ett diagram över din puls.

Senaste sportaktivitet: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade sportaktivitet och total sträcka för veckan.

ABC: Visar kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.

Sensorinformation: Visar information från en inbyggd sensor eller en ansluten ANT+ sensor.

Kompass: Visar en elektronisk kompass.

VIRB kontroller: Visar kamerakontroller när du har en VIRB enhet ihopparad med fēnix 3 enheten.

Senaste aktiviteten: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet, t.ex. senaste löprunda, senaste cykeltur eller senaste simning.

Kalorier: Visar kaloriinformation för aktuell dag.

Golf: Visar golfinformation för din senaste runda.

Hundspårning: Visar din hunds platsinformation när du har en kompatibel hundspåringsenhet ihopparad med fēnix 3 enheten.

Visa widgetar

Eheten levereras med flera förinstallerade widgetar och fler finns tillgängliga när du para ihop enheten med en smartphone.

- Välj **UP** eller **DOWN**.
Eheten bläddrar igenom widgetslingan.
- Välj **START** om du vill visa fler alternativ och funktioner för en widget.
- Från en valfri skärm håller du ned **DOWN** för att återgå till urtavlan.
- Om du spelar in en aktivitet väljer du **BACK** för att återgå till aktivitetsdatasidorna.

Anpassa widgetslingan

Du kan visa, dölja eller flytta objekt i widgetslingan.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Widgets**.
- 3 Välj en widget.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Status** för att visa eller dölja widgeten i widgetslingan.
 - Välj **Flytta uppåt** eller **Flytta nedåt** för att ändra plats på widgeten i widgetslingan.

VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten. Gå in på www.garmin.com/VIRB för att köpa en VIRB actionkamera.

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*. Du måste också ställa in så att VIRB widgeten visas i widgetslingan (*Anpassa widgetslingan*, sidan 17).

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 På fēnix 3 enhetens urtavla kan du välja **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB widgeten.
- 3 Vänta medan enheten ansluter till din VIRB kamera.
- 4 Välj **START**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video. Videoräknaren visas på fēnix 3 skärmen.
 - Välj **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Välj **STOP** för att avsluta videospelningen.
 - Välj **Ta foto** för att ta ett foto.
 - Välj **Inställningar** för att ändra video- och fotoinställningar.

Anpassa enheten

Inställningar för aktivitetsappen

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

Håll ned **UP**, välj **Inställningar > Appar** och välj en aktivitet.

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor för aktiviteten (*Anpassa dataskärmarna*, sidan 17). Du kan också visa eller dölja en kartdatasida för vissa aktiviteter.

Övergångar: Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

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

Varningar: Ställer in tränings- och navigeringsmeddelanden för aktiviteten.

Metronom: Spelar upp toner med jämn takt för att hjälpa dig förbättra ditt resultat genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens (*Använda metronomen*, sidan 6).

Auto Lap: Ställer in alternativ för Auto Lap® funktionen (*Auto Lap*, sidan 18).

Auto Pause: Ställer in enheten på att sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du faller under en angiven hastighet (*Aktivera Auto Pause*®, sidan 18).

Auto. klättring: Gör att enheten kan upptäcka höjdskillnader automatiskt med den inbyggda höjdmätaren.

Auto-åk: Gör att enheten kan upptäcka skidåk automatiskt med den inbyggda accelerometern.

3D-fart: Beräknar din hastighet med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord (*3D-hastighet och avstånd*, sidan 19).

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

LAP-knapp: Tryck här för att registrera ett varv eller vila under aktiviteten.

Auto Scroll: Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan timern är igång (*Använda Rulla automatiskt*, sidan 19).

GPS: Ställer in läget för GPS-antennen (*UltraTrac*, sidan 19).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng (*Ta en simtur i bassäng*, sidan 7).

Simtagsiden.: Aktiverar simtagsdetektering för simning i bassäng.

Strömsparläge: Anger tidsgränsinställningen för energisparläge för aktiviteten (*Tidsgränsinställningar för energisparläge*, sidan 19).

Bakgrundsfärg: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

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

Status: Visar eller döljer aktiviteten i listan med appar.

Flytta uppåt: Justerar aktivitetens placering i listan med appar.

Flytta nedåt: Justerar aktivitetens placering i listan med appar.

Ta bort: Tar bort aktiviteten.

Obs! Det här tar bort aktiviteten från listan med appar och alla aktivitetsinställningar som användaren angett. Du kan återställa alla enhetsinställningar till fabriksinställningarna för att lägga tillbaka en borttagen aktivitet i listan (*Återställa alla standardinställningar*, sidan 22).

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Anpassa dataskärmarna

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj **Datasidor**.
- 5 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av datasidan.
 - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
 - Välj ett fält för att ändra data som visas i fältet.

Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj **Datasidor > Karta**.
- 5 Välj **Status** för att sätta på eller stänga av kartan.
- 6 Välj **Orientering**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa norr överst på sidan väljer du **Norr upp**.

- Om du vill visa din nuvarande kurs överst på sidan väljer du **Spår uppåt**.

8 Välj **Användarplatser** för att visa eller dölja sparade platser på kartan.

9 Välj **Autozoom** för att automatiskt välja den optimala zoomnivån för kartan.

Om du har valt Av måste du zooma in och ut manuellt.

Varningar

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

Händelsevarningar: En händelsevarning aviserar dig en gång. Händelsen är ett visst värde. Till exempel kan du ställa in enheten på att varna dig när du når en viss höjd.

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

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

Varnings-namn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Höjd	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för höjd.
Puls	Räckvidd	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se <i>Om pulszoner</i> , sidan 9 och <i>Beräkning av pulszon</i> , sidan 10.
Tempo	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Ström	Räckvidd	Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Hastighet	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.

Ställa in varning

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj **Varningar**.

5 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.

6 Vid behov, välj typ av varning.

7 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.

8 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).

Auto Lap

Markera varv enligt distans

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj **Auto Lap**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Auto Lap** för att sätta på eller stänga av Auto Lap.
- Välj **Autom. distans** för att justera avståndet mellan varven.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Systeminställningar*, sidan 20).

Om det behövs kan du anpassa datasidorna till att visa ytterligare varvdata (*Anpassa dataskärmarna*, sidan 17).

Anpassa meddelandet Varvvarning

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj **Auto Lap > Varvvarning**.

5 Välj ett datafält för att ändra i det.

6 Välj **Förhandsvisning** (valfritt).

Aktivera Auto Pause®

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

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj **Auto Pause**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
- Välj **Egna** om du vill pausa tiduret automatiskt när ditt tempo eller din hastighet faller under en viss angiven nivå.

Aktivera automatisk klättring

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj **Auto. klättring** > **Status** > **På**.

5 Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.

6 Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.

7 Om det behövs väljer du **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.

8 Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.

9 Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.

3D-hastighet och avstånd

Du kan ställa in 3D-hastighet för att beräkna hastighet eller avstånd med både din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord. Du kan använda den under aktiviteter som skidåkning, klättring, navigering, vandring, löpning eller cykling.

Använda Rulla automatiskt

Använd funktionen Rulla automatiskt om du vill bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan tiduret är igång.

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar** > **Appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj **Auto Scroll**.

5 Välj en visningshastighet.

UltraTrac

Funktionen UltraTrac är en GPS-inställning som spelar in spårpunkter och givardata mindre ofta. Om du aktiverar funktionen UltraTrac ökas batteriets livslängd men kvaliteten på inspelade aktiviteter minskar. Du bör använda funktionen UltraTrac för aktiviteter som kräver längre batterilivslängd och för vilka frekventa uppdateringar av givardata är mindre viktigt.

Tidsgränsinställningar för energisparläge

Tidsgränsinställningarna påverkar hur länge enheten är i träningsläget, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Håll ned UP, välj **Inställningar** > **Appar** och välj en aktivitet. Välj **Strömsparläge** för att justera tidsgränsinställningar för aktiviteten.

Normal: Ställer in att enheten går in i klockläge med låg effekt efter 5 minuters inaktivitet.

Utökad: Ställer in att enheten går in i klockläge med låg effekt efter 25 minuters inaktivitet. Det utökade läget kan leda till att batteriet behöver laddas oftare.

Sätta på och stänga av varvknappen

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar** > **Appar**.

3 Välj en aktivitet.

4 Välj **LAP-knapp**.

Varvknappens status ändras till På eller Av baserat på aktuell inställning.

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 butikken.

Anpassa urtavlan

Innan du kan aktivera en Connect IQ urtavla måste du installera en urtavla som finns i Connect IQ butikken ([Connect IQ funktioner](#), sidan 16).

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar** > **Urtavla** > **Typ**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill aktivera den förinstallerade digitala urtavlan väljer du **Digital**.
- Om du vill aktivera den förinstallerade analoga urtavlan väljer du **Analog**.
- Om du vill aktivera en installerad Connect IQ urtavla väljer du namnet på den installerade urtavlan.

4 Om du använder en förinstallerad urtavla väljer du ett alternativ:

- Om du vill ändra bakgrundsfärg väljer du **Bakgrundsfärg**.
- Om du vill lägga till eller ändra profilfärg på den digitala urtavlan väljer du **Profilfärg**.
- 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 **Sekundutformning**.
- Om du vill ändra stil på visarna på den analoga urtavlan väljer du **Visare**.
- Om du vill ändra stil på siffrorna på den analoga urtavlan väljer du **Bakgrund**.
- Om du vill ändra data som visas på urtavlan väljer du **Ytterligare data**.
- Om du vill visa eller dölja ikoner för status på den digitala urtavlan väljer du **Statusikoner**.

5 Välj **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen för urtavlan.

6 Välj **START** för att spara valet.

Givarinställningar

Kompassinställningar

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

Kalibrera: Med den här funktionen kan du kalibrera kompassensorn manuellt ([Manuell kalibrering av kompassen](#), sidan 19).

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

Norreferens: Ställer in kompassens nordliga referens ([Ställa in den nordliga referensen](#), sidan 20).

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

Manuell kalibrering av kompassen

OBS!

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

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

1 Håll ned **UP**.

- 2 Välj **Inställningar > Sensorer > Kompass > Kalibrera > Start**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
TIPS: Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

Ställa in den nordliga referensen

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

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

Höjdmätarinställningar

Håll ned **UP** och tryck på **Inställningar > Sensorer > Höjdmätare**.

Autokalibrering: Höjdmätaren kalibreras automatiskt varje gång du slår på GPS-spårning.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera höjdmätaren manuellt.

Kalibrera den barometriska höjdmätaren

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer > Höjdmätare**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten genom att välja **Autokalibrering > På**.
 - Välj **Kalibrera** om du vill ange aktuell höjd.

Barometerinställningar

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

Diagram: Ställer in tidsskalan för sjökortet i barometerwidgeten.

Stormvarning: Anger hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

Navigatorinställningar

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

Anpassa kartfunktioner

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Navigation > Datasidor**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Karta** för att sätta på eller stänga av kartan.
 - Välj **Guide** för att sätta på eller stänga av en vägledningssida som visar den kompassbäring eller kurs som du följer under navigeringen.
 - Välj **Höjdprofil** för att sätta på eller stänga av höjdprofilen.
 - Välj en skärm att lägga till, ta bort eller anpassa.

Ange en riktningsmarkör

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

- 1 Håll ned **UP**.

- 2 Välj **Inställningar > Navigation > Riktn.markör**.

Systeminställningar

Håll ned **UP** och tryck på **Inställningar > System**.

Användarprofil: Gör att du kan öppna och anpassa din egen statistik (**Ställa in din användarprofil**, sidan 9).

Kortkommandon: Gör det möjligt att tilldela genvägar för enhetsknappar (**Anpassa kortkommandon**, sidan 20).

Lås automatiskt: Du kan låsa knapparna automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

Språk: Ställer in språket som visas på enheten.

Tid: Justerar tidsinställningarna (**Tidsinställningar**, sidan 20).

Bakgrundsbelysning: Justerar inställningarna för bakgrundsbelysningen (**Inställningar för bakgrundsbelysning**, sidan 21).

Avisering: Ställer in enhetens ljud, t.ex. knappljud, varningar och vibrationer.

Enheter: Ställer in måttenheterna som används på enheten (**Ändra måttenheterna**, sidan 21).

GLONASS: Du kan använda GLONASS för ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning. Om du använder alternativet GPS och GLONASS minskar batteriets livslängd mer än om du bara använder alternativet GPS.

Positionsformat: Ställer in det geografiska positionsformatet och referensalternativ.

Format: Ställer in allmänna formatinställningar, t.ex. tempo och hastighet som visas under aktiviteter och början på veckan.

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

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

Återställ: Gör att du kan återställa användardata och inställningar (**Återställa alla standardinställningar**, sidan 22).

Programuppdatering: Gör att du kan installera programuppdateringar som hämtas med hjälp av Garmin Express.

Om: Visar enhets-, programvaru- och licensinformation.

Anpassa kortkommandon

Du kan anpassa hållningsfunktionen för knapparna **START** och **BACK**.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Kortkommandon > Håll ned START**.
- 3 Välj en funktion.
- 4 Välj **Håll ned BACK**.
- 5 Välj en funktion.

Tidsinställningar

Håll ned **UP** och välj **Inställningar > System > Tid**.

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

Ställ in tid: Ställer in tidszonen för enheten. Alternativet Auto ställer in tidszonen automatiskt baserat på din GPS-position.

Tid: Gör att du kan justera tiden om den är inställd på alternativet Manuell.

Inställningar för bakgrundsbelysning

Håll ned UP och välj **Inställningar > System >**

Bakgrundsbelysning.

Läge: Ställer in om bakgrundsbelysningen ska slås på manuellt eller automatiskt. Alternativet Auto gör det möjligt att separat ställa in bakgrundsbelysningen för knappar, varningsmeddelanden och gester.

Obs! När du ställer in Handledsrörelse till På kan du starta bakgrundsbelysningen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Ljusstyrka: Anger bakgrundsbelysningens ljusstyrka.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd, vikt, längd och temperatur.

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

ANT+ givare

Enheten är kompatibel med följande trådlösa ANT+ tillbehör (tillval).

- Pulsmätare, t.ex. HRM-Run (*Ta på dig pulsmätaren, sidan 2*)
- Cykelhastighet- och taktgivare (*Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval), sidan 21*)
- Fotenhet (*Fotenhet, sidan 21*)
- Kraftgivare, t.ex. Vector™
- tempe™ trådlös temperaturgivare (*tempe, sidan 22*)

Mer information om kompatibilitet och om hur du köper fler sensorer finns på <http://buy.garmin.com>.

Para ihop ANT+ givare

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

Obs! Om en pulsmätare levererades med enheten är den medföljande pulsmätaren redan ihopparad med enheten.

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

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

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

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

- Para ihop givaren med din enhet (*Para ihop ANT+ givare, sidan 21*).
- Uppdatera din träningsanvändarprofilinformation (*Ställa in din användarprofil, sidan 9*).
- Ange din hjulstorlek (*Hjulstorlek och omkrets, sidan 26*).
- Ta en cykeltur (*Ta en cykeltur, sidan 7*).

Fotenhet

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

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

Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-signaler och para ihop enheten med fotenheten (*Para ihop ANT+ givare, sidan 21*).

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

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

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

Kalibrera fotenheten manuellt

Innan du kan kalibrera enheten måste du para ihop den med foot pod-sensorn (*Para ihop ANT+ givare, sidan 21*).

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer**.
- 3 Välj foot pod.
- 4 Välj **Kal.faktor > Ställ in värde**.
- 5 Justera kalibreringsfaktorn:
 - Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
 - Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

Ställa in hastighet och distans på en foot pod

Innan du kan kalibrera hastighet och distans för foot pod måste du para ihop din enhet med foot pod-sensorn (*Para ihop ANT+ givare, sidan 21*).

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer**.
- 3 Välj foot pod.
- 4 Välj **Fart**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Inomhus** när du tränar med GPS avstängd, vanligen inomhus.
 - Välj **Alltid** om du vill använda foot pod-data oberoende av GPS-inställning.

tempe

tempe är en ANT+ trådlös temperatursensor. Du kan ansluta sensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningens luft och därigenom tillhandahålla en konsekvent källa till exakta temperaturdata. Du måste para ihop tempe med din enhet för att visa temperaturdata från tempe.

Enhetsinformation

Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Om**.

Visa information om regler och efterlevnad

- 1 I systeminställningarna väljer du **Om**.
- 2 Välj **DOWN** tills föreskrifter visas.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till sex veckor
Vattenklassning	10 ATM ¹
Drifttemperaturområde	Från -20° till 55° C (från -4° till 131° F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Radiofrekvens	2,4 GHz
Radioprotokoll	ANT+trådlös teknik, Wi-Fi, Bluetooth smart enhet

Batteriinformation

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på enheten, t.ex. aktivitetsspårning, smartphoneaviseringar, GPS, inre sensorer och anslutna ANT+ sensorer.

Batterilivslängd	Läge
Upp till 20 timmar	Normalt GPS-läge
Upp till 50 timmar	UltraTrac GPS-läge med två minuters avsökningstervall
Upp till 6 veckor	Klockläge

HRM-Run – specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 V, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	1 år (ca 1 tim/dag)
Drifttemperaturområde	Från -10 till 50 °C (från 14 till 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation
Vattenklassning	5 ATM ²

Datahantering

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

Koppla bort USB-kabeln

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

- 1 Slutför en åtgärd:

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

Ta bort filer

OBS!

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

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.
Obs! Om du använder en Apple dator måste du tömma Papperskorgen för att ta bort filerna helt.

Felsökning

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.

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.

Återställa enheten

Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den.

- 1 Håll ned **LIGHT** i minst 25 sekunder.
- 2 Håll ned **LIGHT** i en sekund för att sätta på enheten.

Återställa alla standardinställningar

Obs! Åtgärden tar bort all information du har angett samt aktivitetshistorik.

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Återställ > Ja**.

Maximera batteriets livslängd

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Minska bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 21*).
- Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka.
- Använd UltraTrac GPS-läget för din aktivitet (*UltraTrac, sidan 19*).
- Stäng av Bluetooth trådlös teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Anslutna funktioner, sidan 15*).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet återuppta senare (*Stoppa en aktivitet, sidan 6*).
- Stäng av aktivitetsspårning (*Aktivitetsspårning, sidan 10*).
- Använd en Connect IQ urtavla som inte uppdateras varje sekund.

Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Anpassa urtavlan, sidan 19*).

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 100 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

² Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar (*Hantera aviseringar*, sidan 15).
- Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade Garmin enheter (*Sända pulsdata till Garmin enheter*, sidan 2).
- Stäng av pulsmätning vid handleden.
Obs! Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Gå till support.garmin.com.
- Gå till www.garmin.com/outdoor.
- Gå till <http://buy.garmin.com>, eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Enhetsunderhåll

Skötsel av enheten

OBS!

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

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

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Rengöra enheten

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

- 1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.
- 2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

TIPS: Mer information finns på www.garmin.com/fitandcare.

Justera ett klockarmband av metall

Om din klocka har ett armband av metall bör du ta med dig klockan till en juvelerare eller annan yrkesperson för att justera längden på metallarmbandet.

Instruktioner om skötsel av pulsmätare

Sköta om pulsmätaren

OBS!

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Skölj av pulsmätaren efter varje användning.
- Tvätta pulsmätaren för hand efter var sjunde användning. Använd en liten mängd mildt rengöringsmedel, till exempel diskmedel.
Obs! Om du använder för mycket rengöringsmedel kan pulsmätaren skadas.

- Tvätta inte pulsmätaren i tvättmaskin och lägg den inte i torktumlaren.
- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.

Utbytbara batterier

⚠ VARNING

Använd inte vassa föremål när du tar ut batterier.

Håll batteriet utom räckhåll för barn.

Stoppa aldrig ett batteri i munnen. Vid förtäring ska du kontakta läkare eller giftinformationscentralen.

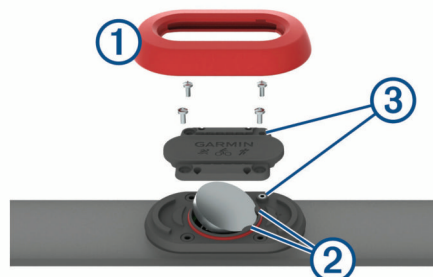
Utbytbara knappcells-batterier kan innehålla perkloratmaterial. Särskild hantering kan gälla. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ OBSERVERA

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna.

Byta pulsmätarens batteri

- 1 Ta bort skyddet ① från pulsmätarmodulen.
- 2 Använd en liten stjärnskruvmejsel (00) för att ta bort de fyra skruvarna på framsidan av modulen.
- 3 Ta bort locket och batteriet.



- 4 Vänta i 30 sekunder.
- 5 Sätt i det nya batteriet under de två plastflikarna ② med plussidan vänd uppåt.
Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen. O-ringspackningen bör sitta runt ytterkanten av den upphöjda plastringen.
- 6 Sätt tillbaka locket och de fyra skruvarna på framsidan. Tänk på åt vilket håll framsidan sitter. Den upphöjda skruven ③ ska passa i motsvarande upphöjda skruvhål på framsidan.
Obs! Dra inte åt för hårt.
- 7 Byt ut skyddet.

När du har bytt ut pulsmätarens batteri kan du behöva para ihop den med enheten igen.

Bilaga

Datafält

%FTP: Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).

%HRR: Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).

10 s medelkraft: Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.

30 s medelkraft: Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.

3 sek medelkraft: Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.

3 s medelbalans: Rörligt medeltal per tre sekunder för vänster/höger kraftbalans.

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

Återst. distans: Återstående sträcka till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Avst. till nästa: Återstående avstånd till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Balans: Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.

Bäring: Riktning från din aktuella plats till en destination. Dessa data visas bara under navigering.

Barometr. tryck: Kalibrerat aktuellt lufttryck.

Dest.- namn: Den sista punkten på en rutt till destinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Dest.-plats: Positionen för slutdestinationen.

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Energi: Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

ETA: Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

ETA nästa: Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på rutten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

ETE: Den beräknade tiden tills du når slutmålet. Dessa data visas bara under navigering.

Fart: Den aktuella fart du färdas med.

Förh. vert./steglängd: Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.

GCT, h/v-balans: Vänster/höger balans för markkontaktid när du springer.

Genomsn varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Glidförh. t. dest.: Det glidförhållande som krävs för att sjunka från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.

Glidförhållande: Förhållandet mellan tillryggalagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.

GPS-höjd: Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.

GPS-riktning: Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten.

Höjd: Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.

Int. simtag/längd: Antal simtag i snitt per längd under det aktuella intervallet.

Int. simtagstyp: Aktuell simtagstyp för intervallet.

Intensity Factor: Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervall- distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt intervall.

Intervallsimtag: Totalt antal simtag för det aktuella intervallet.

Intervall- SWOLF: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.

Intervalltempo: Medeltempot för det aktuella intervallet.

Intervalltid: Stoptiden för det aktuella intervallet.

INT SIMT.TEMPO: Antal simtag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

Kadens: Cykling. Vevarmens varvtal. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.

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

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kompassriktning: Riktningen du rör dig i enligt kompassen.

Kont.bal. varv: Den genomsnittliga balansen för markkontaktiden för det aktuella varvet.

Kraft: Den aktuella uteffekten i watt.

Kraft - Sen. varv: Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.

Kraft till vikt: Aktuell kraft mätt i watt per kilogram.

Kraft - Varv: Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.

Kraftzon: Det aktuella intervallet för uteffekt (1 till 7) baserat på FTP eller egna inställningar.

Kurs: Riktningen från startplatsen till en destination. Kursen kan visas som en planerad eller bestämd rutt. Dessa data visas bara under navigering.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Latitud/longitud: Den aktuella positionen i latitud och longitud oberoende av den valda inställningen för positionsformat.

Lufttryck: Okalibrerat omgivande tryck.

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 %.

M. h/v-bal. mark: Den genomsnittliga balansen för markkontaktiden för den aktuella sessionen.

M.längd/simtag: Tillryggalagd medelsträcka per simtag under den aktuella aktiviteten.

M.t. 500m, ak. v.: Det genomsnittliga simtempot per 500 meter för det aktuella varvet.

M.t. 500m, se. v.: Det genomsnittliga simtempot per 500 meter för det senaste varvet.

M.tempo 500 m: Det genomsnittliga simtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.

Markkontaktid: Den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder. Markkontaktid beräknas inte när du går.

Marktid varv: Medeltiden för markkontakt för det aktuella varvet.

Max. höjd: Den högsta höjd som nåts sedan den senaste återställningen.

Max. kraft varv: Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.

Max. puls int.: Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.

Max. stigning: Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.

Max% maxp. int.: Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.

Max% pulsr. int.: Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Maximal kraft: Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Maximalt nedför: Den maximala höjdminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.

Med. %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.

Med. balans: Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.

Med.balans 10 s: Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.

Med.balans 30 s: Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.

Med. fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Med.puls %Max: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

- Med. puls int.:** Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.
- MED. SIM/LÄ:** Antal simtag i snitt per längd under den aktuella aktiviteten.
- Med% max. int.:** Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
- Med% puls. int.:** Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
- Medelkadens:** Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
- Medelkadens:** Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
- Medel Kraft:** Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.
- Medelkvot vert.:** Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.
- Medellängd per simtag, föregående intervall:** Tillryggalagd medelsträcka per simtag under det senast slutförda intervallet.
- Medellängd per simtag i aktuellt intervall:** Tillryggalagd medelsträcka per simtag under det aktuella intervallet.
- Medel puls:** Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.
- Medelstigning:** Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.
- Medelsteglängd:** Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.
- Medelstigning:** Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.
- Medeltempo:** Medeltempot för den aktuella aktiviteten.
- Med GCT:** Medeltiden för markkontakt under den pågående aktiviteten.
- MEDSIMTEMPO:** Antal simtag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.
- Med vert. rörelse:** Medelvärde för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.
- Minst Höjd:** Den lägsta höjd som nåts sedan den senaste återställningen.
- Nästa waypoint:** Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
- Nautisk distans:** Den tillryggalagda sträckan i nautiska meter eller nautiska fot.
- Nautisk fart:** Aktuell hastighet i knop.
- NP:** Normalized Power™ för den aktuella aktiviteten.
- NP senaste varv:** Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.
- NP - Varv:** Medel Normalized Power för det aktuella varvet.
- Pedaljämnhet:** En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalrörelse.
- Plats:** Den aktuella positionen med hjälp av den valda inställningen för positionsformat.
- Prestationsförh.:** Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.
- Puls:** Hjärtslagen per minut (bpm). Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.
- Puls %Max.:** Procentandelen av maxpuls.
- Puls sen. varv:** Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.
- Pulszon:** Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).
- Repetera vid:** Tiduret för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng).
- Riktning:** Den riktning som du rör dig i.
- Rundtrampseff.:** Mått på hur effektivt cyklisten trampar.
- Sen. int.simt.typ:** Simtagstyp som användes under det senaste slutförda intervallet.
- Sen. int. Tempo:** Medeltempot för det senaste slutförda intervallet.
- Sen. interv.dist:** Tillryggalagd sträcka för det senaste slutförda intervall.
- Sen. intervall Tid:** Stoptiden för det senaste slutförda intervallet.
- Sen. varv dist.:** Tillryggalagd sträcka för det senaste slutförda varv.
- Sen. varvkadens:** Cykling. Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.
- Sen. varvkadens:** Löpning. Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.
- Sen. varvtempo:** Medeltempot för det senaste slutförda varvet.
- Senaste intervallsimtag:** Totalt antal simtag för det senaste slutförda intervallet.
- Senaste varv fart:** Medelfarten för det senaste slutförda varvet.
- Senast varv tid:** Stoptiden för det senaste slutförda varvet.
- Sen dygn högsta:** Maxtemperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.
- Sen dygn lägsta:** Lägsta temperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.
- Simtag:** Totalt antal simtag för den aktuella aktiviteten.
- Simtag sen. län.:** Totalt antal simtag för den senaste slutförda bassänglängden.
- Simtag sen läng:** Simtagstyp som användes under den senaste slutförda bassänglängden.
- Simtagslängd:** Den tillryggalagda sträckan per simtag.
- Simtagstempo:** Antalet simtag per minut (spm).
- Sluttn. sen. varv:** Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senaste slutförda varvet.
- Sluttning varv:** Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.
- Solnedgång:** Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.
- Soluppgång:** Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.
- Steg:** Antalet steg registrerade av fotenheter.
- Steglängd:** Längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa, mätt i meter.
- Steglängd varv:** Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.
- Stign. sen. varv:** Den vertikala sträckan för stigningen för det senaste slutförda varvet.
- Stigning varv:** Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.
- SWOLF-genomsn:** Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi, sidan 7*). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.
- SWOLF SEN. INT.:** Genomsnittlig swolf-poäng för det senaste slutförda intervallet.
- SWOLF sen. län.:** Swolf-poäng för den senaste slutförda bassänglängden.
- Temperatur:** Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperaturmätaren.
- Tempo:** Aktuellt tempo.

Tempo för 500 m: Det aktuella simtempot per 500 meter.

Tempo s. längd: Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senast slutförda bassänglängden.

Tempo sen. int.: Antal simtag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda intervallet.

Tempo sen längd: Medeltempot för din senast slutförda bassänglängd.

Tid i zon: Förfluten tid i varje puls- eller kraftzon.

Tid till nästa: Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på ruten. Dessa data visas bara under navigering.

Tidur: Den aktuella tiden för nedräkningstimern.

Total tid: Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar tiduret och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar tiduret igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Totalt nedför: Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Totalt uppför: Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.

Training Effect: Aktuell påverkan (1,0 till 5,0) på din kondition.

TSS: Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.

Ur takt: Avståndet till vänster eller höger som du avviker från den ursprungliga resvägen. Dessa data visas bara under navigering.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varv %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.

Varvbalans: Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för det aktuella varvet.

Varv distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

Varv fart: Medelfarten för det aktuella varvet.

Varvkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varvkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varv puls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

Varvpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpuls för det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varv tid: Stoptiden för det aktuella varvet.

V dist. till dest.: Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Vert. kvot, varv: Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för det aktuella varvet.

Vert fart mot mål: Stigningens eller sänkningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd. Dessa data visas bara under navigering.

Vertikal fart: Stigningens eller sänkningens takt över tiden.

Vertikal rörelse: Mängden studs under löpningen. Din överkroppens vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.

Vert sv. varv: Medelvärde för vertikal rörelse för det aktuella varvet.

Vilotimer: Tiduret för aktuell vila (simning i bassäng).

VMG: Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2-maxvärden 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.

Hjulstorlek och omkrets

Hjulstorleken är angiven på båda sidorna av däckets. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även använda någon av de beräkningsfunktioner som är tillgängliga på Internet.

Hjulstorlek	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515





Hjulstorlek	L (mm)
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubdäck	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1-1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913

Hjulstorlek	L (mm)
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1-3/8	2 068
26 × 1-1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C tubdäck	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

SKADESTÅNDSMÄSSIGA SKADOR ELLER FÖLJDSKADOR (INKLUSIVE, MEN INTE BEGRÄNSAT TILL ANSKAFFNING AV ERSÄTTNINGSVAROR ELLER TJÄNSTER; FÖRLUST AV ANVÄNDNING, DATA ELLER VINST; ELLER VERKSAMHETSAVBROTT) OBEROENDE AV UPPKOMST ELLER ANSVARSTEORI, OAVSETT OM DET GÄLLER AVTAL, STRIKT SKADESTÅNDSANSVAR ELLER UTOMBLIGATORISKT FÖRHÅLLANDE (INKLUSIVE FÖRSUMMELSE ELLER PÅ ANNAT SÄTT) SOM UPPKOMMER GENOM ANVÄNDNING AV PROGRAMVARAN, ÄVEN DÅ DU VARNATS OM RISKEN FÖR ATT SÅDANA SKADOR KAN UPPSTÅ.

Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.

	Växelström. Enheten passar för växelström.
	Likström. Enheten passar endast för likström.
	Säkring. Anger en säkringsspecifikation eller -plats.
	Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.

BSD-licens med 3 paragrafer

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Med ensamrätt.

Vidaredistribution och användning i källform och binär form, med eller utan modifiering, tillåts förutsatt att följande villkor är uppfyllda:

- Vidaredistribution av källkod måste innehålla ovanstående copyrightinformation, denna lista med villkor och följande friskrivning.
- Vidaredistribution i binär form måste återge ovanstående copyrightinformation, denna lista med villkor och följande friskrivning i dokumentationen och/eller annat material som tillhandahålls med distributionen.
- Varken författarens namn eller namn på medarbetare får användas för att rekommendera eller marknadsföra produkter som härletts från denna programvara utan uttryckligt i förväg inhämtat skriftligt tillstånd.

DENNA PROGRAMVARA TILLHANDAHÅLLS AV UPPHOVSRÄTTSSINNEHAVARE OCH MEDARBETARE "I BEFINTLIGT SKICK" OCH DESSA FRISKRIVER SIG FRÅN VARJE UTTRYCKT ELLER UNDERFÖRSTÅDD GARANTI, INKLUSIVE, MEN INTE BEGRÄNSAT TILL, DEN UNDERFÖRSTÅDDA GARANTIN OM SÄLJBARHET OCH LÄMPLIGHET FÖR ETT VISST ÄNDAMÅL. UNDER INGA OMSTÄNDIGHETER SKA UPPHOVSRÄTTSSINNEHAVAREN ELLER MEDARBETARE VARA ANSVARIGA FÖR NÅGRA DIREKTA, INDIREKTA, TILLFÄLLIGA, SÄRSKILDA,

Index

- A**
aktiviteter **5, 17**
 anpassad **8**
 spara **6, 8**
 starta **5, 8**
aktivitetsspårning **10, 11**
alarm **13, 18**
anpassa enheten **17, 20**
ansluta **15**
ANT+ givare **21**
användardata, ta bort **22**
användarprofil **9**
appar **15, 16**
 smartphone **1**
Auto Lap **18**
Auto Pause **18**
automatisk klättring **18**
aviseringar **15**
- B**
bakgrundsbelysning **1, 21**
band **23**
barometer **14, 20**
bassänglängd **7**
batteri **23**
 byta **23**
 ladda **1**
 livslängd **22**
 maximera **15, 19, 22**
Bluetooth teknik **15**
byta batteri **23**
- C**
Connect IQ **16**
cykelgivare **21**
cykla **7**
- D**
data
 lagra **15, 16**
 sidor **17**
 överföra **15, 16**
datafält **6, 16**
distans, varningar **18**
dogleg **9**
- E**
enhets-ID **22**
- F**
fart- och kadenssensor **21**
felsökning **2, 3, 22, 23**
foot pod **21**
fotenhet **21**
förväntad sluttid **4**
- G**
Garmin Connect **1, 11, 15, 16**
 lagra data **16**
Garmin Express **1, 16**
 registrera enheten **1**
 uppdatera programvaran **1**
GLONASS **20**
GPS **19, 20**
- H**
hastighet **19**
historik **7, 8, 14**
 skicka till datorn **15, 16**
 ta bort **14**
hjulstorlekar **26**
huvudmeny, anpassa **17**
höjdmätare **14, 20**
 kalibrera **20**
- I**
idrottare hela livet **10**
inomhusträning **8**
inställningar **17, 19–22**
- intervaller **7**
 träningsspass **11**
- K**
kadens **3, 6**
 givare **21**
 varningar **18**
kalender **11**
kalibrera
 höjdmätare **20**
 kompass **19**
kalori, varningar **18**
kartor **17, 20**
 bläddra **14**
 navigera **14**
klocka **13**
klockläge **19**
knappar **1, 20**
 anpassa **19**
 läsa **1**
kompass **14, 19, 20**
 kalibrera **19**
koordinater **13**
kraft (styrka)
 meter **4**
 varningar **18**
 zoner **10**
kurser
 spela **8, 9**
 välja **8**
kvot vertikal rörelse/steglängd **3**
- L**
ladda **1**
lagra data **15**
layup **9**
ljud **6, 13**
läsa, knappar **1**
längder **7**
löpdynamik **3**
- M**
markkontaktid **3**
meny **1**
metronom **6**
mjölksyratröskel **5**
multisport **8, 14**
mål **12**
måttenheter **21**
mäta ett slag **9**
- N**
navigation **17, 20**
 Sikta och kör **13**
nedräkningstimer **13**
nordlig referens **20**
- P**
paddelsurfning **8**
paddelsurfning (SUP) **8**
para ihop
 ANT+ sensorer **2, 21**
 smartphone **1**
personliga rekord **12**
ta bort **12**
platser **13**
 redigera **13**
 spara **13**
 ta bort **13**
prestationsförhållande **4, 5**
produktregistrering **1**
profiler **5**
 användare **9**
programvara
 licens **22**
 uppdatera **1**
 version **22**
puls **1, 2**
 mätare **2–5, 21, 23**
 para ihop sensorer **2**
 varningar **18**
- zoner **9, 10, 14**
- R**
registrera enheten **1**
rengöra enheten **23**
riktningsinställning **20**
rodd **8**
rulla automatiskt **19**
rutter **13**
- S**
scorekort **9**
Sikta och kör **13**
simning **7**
simning på öppet vatten **7**
simtag **7**
skidåkning **6**
 alpin **6**
 snowboard **6**
skärm **21**
smartphone **16**
 appar **15, 16**
 para ihop **1**
 snowboard **6**
soluppgång och solnedgång **13**
spara aktiviteter **6–8**
specifikationer **22**
språk **20**
spår **6, 13**
steglängd **3**
stoppur **13**
sträcka **19**
swolf-poäng **7**
systeminställningar **20**
sömnläge **10, 11**
- T**
ta bort
 alla användardata **22**
 historik **14**
 personliga rekord **12**
tempe **22**
temperatur **22**
tid
 inställningar **20**
 varningar **18**
 zoner och format **20**
tidur **6–8, 14**
 nedräkning **13**
tillbehör **23**
total distans **9, 15**
TracBack **6, 14**
Training Effect **12**
triathlonträning **8**
träning **11, 12, 15**
 program **11**
 sidor **6**
träningsbelastning **4, 5**
träningsspass **11**
 läsa in **11**
tävling **12**
- U**
UltraTrac **19**
urtavlor **16, 19**
USB, koppla bort **22**
- V**
vandring **6**
varningar **13, 18**
vattentålighet **23**
vertikal rörelse **3**
VIRB fjärrkontroll **17**
Virtual Partner **12**
VO2-max **4, 26**
- W**
waypoints, beräkna **13**
Wi-Fi, ansluta **16**
widgetar **16**
widgets **2, 16**

Z

zoner

puls **9, 10**

ström **10**

zooma **1**

A

återhämtning **4, 5**

återställa enheten **22**

Ö

överföra data **16**

övningar **7**

