

GARMIN®

fēnix® Chronos



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®, 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™, Varia™, Varia Vision™ 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. Di2™ är ett varumärke som tillhör Shimano, Inc. Shimano® är ett registrerat varumärke som tillhör Shimano, Inc. STRAVA och Strava™ är varumärken som tillhör Strava, Inc. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) och Normalized Power™ (NP) är varumärken som tillhör Peakware, LLC. 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	Visa tid för återhämtning	8
Översikt över enheten	1	Återhämtningspuls	9
Visa meny för kontroller	1	Träningsbelastning	9
Visa widgetar	1	Visa dina förutsagda tävlingstider	9
Ladda enheten	1	Om Training Effect	9
Para ihop din smartphone med enheten	1	Pulsvariabilitet och stressnivå	9
Produktuppdateringar	1	Visa din pulsvariabilitet och stressnivå	9
Konfigurera Garmin Express	1	Prestationsförhållande	9
Visa ditt prestationsförhållande	10	Mjölksyratröskel	10
Aktiviteter	2	Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyratröskel	10
Starta en aktivitet	2	Hämta din FTP-uppskattning	10
Tips för att spela in aktiviteter	2	Utför ett FTP-test	10
Stoppa en aktivitet	2	Träning	10
Skapa en anpassad aktivitet	2	Ställa in din användarprofil	10
Inomhusaktiviteter	2	Träningsmål	11
Utomhusaktiviteter	2	Om pulszoner	11
Visa dina skidåk	2	Ställa in dina pulszoner	11
Använda metronomen	2	Låta enheten ange dina pulszoner	11
Hoppledare	3	Beräkning av pulszon	11
Multisport	3	Om Idrottare hela livet	11
Skapa en multisportaktivitet	3	Ange dina kraftzoner	11
Tips för triathlonträning eller för att använda multisportaktiviteter	3	Aktivitetsspårning	11
Simning	3	Automatiskt mål	12
Simterminologi	3	Använda inaktivitetsvarning	12
Simtagstyper	3	Sömnspårning	12
Tips för simningsaktiviteter	3	Använda automatisk sömnmätning	12
Vila vid simning i bassäng	3	Använda stör ej-läge	12
Träna med träningsloggen	3	Intensiva minuter	12
Golf	4	Få intensiva minuter	12
Spela golf	4	Garmin Move IQ™ Händelser	12
Hålinformation	4	Inställningar för aktivitetsspårning	12
Flytta flaggan	4	Stänga av aktivitetsspårning	12
Mäta ett slag	4	Träningspass	12
Visa layup- och doglegavstånd	4	Följa ett träningspass på webben	12
Registrera score	4	Påbörja ett träningspass	12
Uppdatera ett resultat	4	Om träningskalendern	13
Använda total distans för golf	4	Använda Garmin Connect träningsprogram	13
Spåra statistik	4	Intervallpass	13
Pulsfunktioner	4	Skapa ett intervallpass	13
Pulsmätning vid handleden	4	Starta ett intervallpass	13
Använda enheten och mäta puls	4	Stoppa ett intervallpass	13
Tips för oregelbundna pulsdata	5	Segment	13
Visa puls-widgeten	5	Strava™ segment	13
Sända pulsdata till Garmin enheter	5	Visa segmentinformation	13
Stänga av pulsmätaren för handleden	5	Tävla mot ett segment	13
Ta på dig pulsmätaren	5	Använda Virtual Partner®	14
Tips för oregelbundna pulsdata	5	Ställa in ett träningsmål	14
Sköta om pulsmätaren	5	Avbryta ett träningsmål	14
Löpdynamik	6	Tävla i en föregående aktivitet	14
Träna med löpdynamik	6	Personliga rekord	14
Färgmätare och löpdynamikdata	6	Visa dina personliga rekord	14
Balans för markkontaktid – data	6	Återställa ett personligt rekord	14
Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd	7	Ta bort ett personligt rekord	14
Tips om det saknas löpdynamikdata	7	Ta bort alla personliga rekord	14
Prestationsmätningar	7	Klocka	14
Stänga av prestationsaviseringar	7	Ställa in larm	14
Identifiera prestationsmätningar automatiskt	7	Använda kronografen	14
Träningsstatus	7	Starta nedräkningstimern	15
Tips för att få din träningsstatus	8	Använda stoppuret	15
Om VO2-maxberäkningar	8	Ställa in aviseringar om soluppgång och solnedgång	15
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning	8	Synkronisera klockan med GPS	15
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling	8	Navigering	15
Återhämtningstid	8	Spara din plats	15

Redigera dina sparade platser	15	Ställa in den nordliga referensen	23
Ta bort alla sparade platser	15	Höjdmätarinställningar	23
Beräkna en waypoint	15	Kalibrera den barometrisk höjdmätaren	23
Navigera till en destination	15	Barometerinställningar	23
Skapa och följ en bana i din enhet	15	Kartinställningar	23
Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)	15	GroupTrack inställningar	23
Navigera med Kurs mot mål	16	Navigeringsinställningar	23
Navigera till startpunkten	16	Anpassa kartfunktioner	23
Avbryta navigering	16	Riktningsinställningar	23
Karta	16	Kurspekare	23
Panorera och zooma på kartan	16	Ange en riktningsmarkör	23
Kompass	16	Ställa in navigeringsmeddelanden	23
Höjdmätare och barometer	16	Systeminställningar	24
Historik	16	Tidsinställningar	24
Använda historik	16	Ändra inställningar för bakgrundsbelysning	24
Multisporhistorik	16	Anpassa meny för kontroller	24
Visa din tid i varje pulszone	16	Anpassa kortkommandon	24
Visa datatotaler	16	Ändra måttenheterna	24
Använda total distans	17	Visa enhetsinformation	24
Ta bort historik	17	Visa information om regler och efterlevnad	24
Anslutna funktioner	17	ANT+ givare	25
Aktivera aviseringar för Bluetooth	17	Para ihop ANT+ givare	25
Visa aviseringar	17	Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)	25
Hantera aviseringar	17	Träna med kraftmätare	25
Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen	17	Använda elektroniska cykelväxlar	25
Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone	17	Situationsberedskap	25
Hitta en borttappad mobil enhet	17	Fotenhet	25
Garmin Connect	17	Förbättring av foot pod-kalibrering	25
Uppdatera programvaran med Garmin Connect Mobile	18	Kalibrera fotenheten manuellt	25
Uppdatera programvaran med Garmin Express	18	Ställa in hastighet och distans på en foot pod	25
Använda Garmin Connect på din dator	18	tempe	26
Synkronisera data manuellt med Garmin Connect Mobile	18	Enhetsinformation	26
Starta en GroupTrack session	18	Specifikationer för fenix Chronos	26
Tips för GroupTrack sessioner	18	Batteriinformation	26
Connect IQ funktioner	18	Datahantering	26
Hämta Connect IQ funktioner	19	Koppla bort USB-kabeln	26
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn	19	Ta bort filer	26
Anpassa enheten	19	Enhetsunderhåll	26
Widgets	19	Skötsel av enheten	26
Anpassa widgetslingan	19	Rengöra enheten	26
VIRB fjärrkontroll	19	Rengöra läderbanden	26
Styra en VIRB actionkamera	19	Byta armbandet	26
Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet	19	Justera ett klockarmband av metall	27
Inställningar för aktiviteter och appar	20	Felsökning	27
Anpassa datasidorna	20	Enheten är på fel språk	27
Lägga till en karta i en aktivitet	20	Är min smartphone kompatibel med min enhet?	27
Varningar	20	Telefonen ansluter inte till enheten	27
Ställa in varning	21	Återställa enheten	27
Auto Lap	21	Återställa alla standardinställningar	27
Markera varv enligt distans	21	Söka satellitsignaler	27
Aktivera Auto Pause®	21	Förbättra GPS-satellitmottagningen	27
Aktivera automatisk klättring	21	Temperaturvärdet är inte korrekt	27
3D-hastighet och avstånd	22	Maximera batteriets livslängd	27
Sätta på och stänga av varvknappen	22	Aktivitetsspårning	27
Använda Bläddra automatiskt	22	Min dagliga stegräkning visas inte	27
UltraTrac	22	Stegräkningen verkar inte stämma	27
Tidsgränsinställningar för energisparläge	22	Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto	27
Ta bort en aktivitet eller app	22	Antal trappor verkar inte vara korrekt	28
Ändra en aktivitets placering i listan med appar	22	Mina intensiva minuter blinkar	28
Inställningar för urtavlan	22	Mer information	28
Anpassa urtavlan	22	Bilaga	28
Givarinställningar	22	Datafält	28
Kompassinställningar	22	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde	31
Manuell kalibrering av kompassen	22		

FTP-klassning	31
Hjulstorlek och omkrets	32
BSD-licens med 3 paragrafer	32
Symbolförklaringar	32
Index	33

Introduktion

⚠ VARNING

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

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

Översikt över enheten



① LIGHT	Tryck här för att slå på och stänga av belysningen. Håll nedtryckt för att visa menyn för kontroller. Håll nedtryckt för att sätta på enheten.
② START STOP	Tryck här för att visa aktivitetslistan och starta eller stoppa en aktivitet. Tryck här för att välja ett alternativ i en meny. Håll nedtryckt för att använda kronografen.
③ BACK LAP	Tryck här för att återgå till föregående sida. Tryck här för att registrera ett varv, vila eller övergång under en aktivitet.
④ DOWN	Tryck här för att bläddra igenom widgetslingan och menyer. Håll nedtryckt för att visa urtavlan när du är på en annan sida.
⑤ UP MENU	Tryck här för att bläddra igenom widgetslingan och menyer. Håll nedtryckt för att visa menyn.

Visa meny för kontroller

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

Obs! Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 24*).

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



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

Visa widgetar

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

- Välj **UP** eller **DOWN**.
Enheten 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.

Ladda enheten

⚠ VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna i bilagan.

- 1 Passa in laddarens stift mot kontakterna på enhetens baksida och anslut laddningsfästet ① ordentligt på enheten.



- 2 Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
- 3 Ladda enheten helt.
- 4 Tryck på ② för att ta bort laddaren.

Para ihop din smartphone med enheten

För att använda Fenix Chronos enhetens anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect™ Mobile appen, i stället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 1 Installera och öppna Garmin Connect Mobile appen från appbutiken på din smartphone.
- 2 Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- 3 Håll **LIGHT** nedtryckt för att sätta på enheten.
Första gången du slår på enheten går den in i ihopparningsläge.
TIPS: Du kan trycka ned LIGHT och välja för att manuellt aktivera ihopparningsläget.
- 4 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är första gången du parar ihop en enhet med 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.

Produktuppdateringar

Gå in på www.garmin.com/express på datorn och installera Garmin Express™. På din smartphone installerar du Garmin Connect Mobile-appen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

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 18).

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

Starta en aktivitet

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

- 1 På urtavlan 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** om du vill starta timern.
Obs! Enheten registrerar inte dina aktivitetsdata förrän du startar tiduret.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda enheten innan du startar en aktivitet ([Ladda enheten](#), sidan 1).
- Välj **LAP** för att spela in varv.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor.

Stoppa en aktivitet

- 1 Välj **STOP**.
 - 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
 - Om du vill spara aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Spara**.
 - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
 - För att markera ett varv väljer du **Varv**.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.
Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start > Rak linje**.
Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
 - Om du vill ta bort aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Ta bort**.
- Obs!** När du har stoppat aktiviteten sparar enheten den automatiskt efter 25 minuter.

Skapa en anpassad aktivitet

- 1 På urtavlan väljer du **START > Lägg till**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Kopiera aktivitet** om du vill skapa en egen aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.

- Välj **Annan** om du vill skapa en ny egen aktivitet.

- 3 Välj vid behov en aktivitetstyp.
- 4 Välj ett namn eller ange ett eget namn.
Dubletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra, t.ex. Cykel(2).
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel välja en profolfärg eller anpassa datasidorna.
 - Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade aktiviteten.
- 6 Välj **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

Inomhusaktiviteter

fēnix Chronos 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).

Utomhusaktiviteter

fēnix Chronos enheten levereras med förinstallerade appar för utomhusaktiviteter, till exempel löpning och simning på öppet vatten. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter. Du kan lägga till appar med standardaktiviteter, t.ex. promenad eller rodd. Du kan även lägga till egna sportappar i din enhet ([Skapa en anpassad aktivitet](#), sidan 2).

Visa dina skidåk

Enheten registrerar detaljer om varje skid- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatisk körning. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsäkning och snowboard. Den spelar in nya skidåk automatiskt baserat på dina rörelser. Tiduret pausas när du slutar röra dig i nedförsbacke och när du sitter i en skidlift. Tiduret förblir pausat under färden i skidliften. Du kan börja röra dig utför för att starta om timern. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när tiduret är igång.

- 1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
- 2 Håll ned **MENU**.
- 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, tillryggagagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

Använda metronomen

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

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.

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

Hoppledare

⚠ VARNING

Hoppledarfunktionen ska endast användas av erfarna fallskärmsbäddare. Hoppledarfunktionen ska inte användas som primär höjdmätare vid fallskärmsbäddning. Om du inte anger lämplig hopprelaterad information kan det leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

Hoppledarfunktionen följer militära riktlinjer för beräkning av högsta utlösningshöjd (HARP). Enheten upptäcker automatiskt när du har hoppat för att börja navigera mot önskad landningsplats (DIP) med hjälp av barometern och den elektroniska kompassen.

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.

Skapa en multisportaktivitet

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

Tips för triathlonträning eller för att använda multisportaktiviteter

- Välj **START** för att starta din första aktivitet.
- Välj **LAP** för att övergå till nästa aktivitet.
Om övergångar slås på spelas övergångstiden in separat från aktivitetstiderna.
- Om det behövs väljer du **LAP** för att starta nästa aktivitet.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor.

Simning

OBS!

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

Obs! Enheten kan inte lagra pulldata från handleden när du simmar.

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 datasidorna, sidan 20**).

Frisim	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Brösts
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används med träningsloggning (Träna med träningsloggen, sidan 3)

Tips för simningsaktiviteter

- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.
- Välj **LAP** för att spela in vila vid simning i bassäng.
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.
- Välj **LAP** för att spela in ett intervall vid simning på öppet vatten.

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 fortsatt 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 huvudsämsätten.

- 1 Under simaktiviteten i bassängen väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa träningsloggsidan.
- 2 Välj **LAP** om du vill starta träningstiduret.

- Välj **LAP** när du har avslutat ett träningsintervall.
Träningsstiduret stannar, men aktivitetstiduret fortsätter att spela in hela simpasset.
- Välj en distans för den avslutade träningen.
Distanssteg baseras på den bassänglängd som du valt för aktivitetsprofilen.
- 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.

Golf

Spela golf

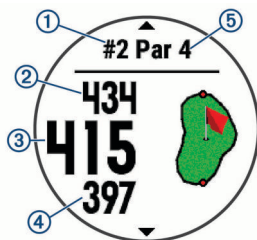
Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den från Garmin Connect Mobile appen ([Garmin Connect, sidan 17](#)). Banor som hämtas från Garmin Connect Mobile appen uppdateras automatiskt.

Ladda enheten innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda enheten, sidan 1](#)).

- På urtavlan väljer du **START > Golf**.
- Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- Välj en bana i listan över tillgängliga banor.
- Välj **Ja** om du vill ange score.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom hålen.
Enhetsen går automatiskt vidare när du fortsätter till nästa hål.
- När du har genomfört din aktivitet 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 hål
▼	Föregående hål

Flytta flaggan

Du kan titta närmare på greenen och flytta flaggan.

- På hålinformationssidan väljer du **START > Flytta flagga**.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att flytta flaggan.
- Välj **START**.

Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att visa flaggans nya plats. Flaggans plats sparas endast för aktuell runda.

Mäta ett slag

- Slå ett slag och se var bollen landar.
- Välj **START > Mät slag**.

- Gå eller kör till bollen.
Avstånden återställs automatiskt när du förflyttar dig till ett nytt hål.
- Om det behövs väljer du **Nollställ** för att återställa avståndet när som helst.

Visa layup- och doglegavstånd

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

Välj **START > Layups**.

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

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

Registrera score

- På hålinformationssidan väljer du **START > Scorekort**.
Scorekortet visas när du är på greenen.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom hålen.
- Välj **START** för att välja ett hål.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att ange resultatet.
Ditt totala resultat har uppdaterats.

Uppdatera ett resultat

- På hålinformationssidan väljer du **START > Scorekort**.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom hålen.
- Välj **START** för att välja ett hål.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att ändra resultatet för det hålet.
Ditt totala resultat har uppdaterats.

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.

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

Spåra statistik

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

- På hålinformationssidan håller du **MENU** nedtryckt.
- Välj **Alternativ > Spåra statistik** för att aktivera spårning av statistik.

Pulsfunktioner

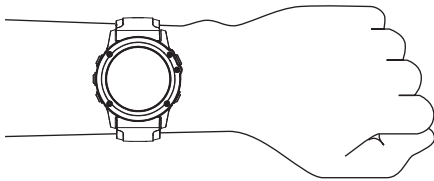
fēnix Chronos enheten har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med ANT+ och Bluetooth pulsmätare med bröstrem (säljs separat). Du kan visa handledsbaserade pulsdata på puls-widgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder enheten data från pulsmätningen med bröstrem.

Pulsmätning vid handleden

Använda enheten och mäta puls

- Bär fēnix Chronos 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 pulsdata](#), sidan 5 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- För mer information om noggrannheten hos pulsmätning vid handleden, gå till garmin.com/ataccuracy.

Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig 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.

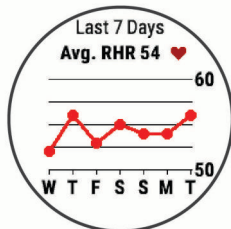
Obs! Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.

- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.
- Använd ett silikonarmband när du tränar.

Visa puls-widgeten

Widgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls under de senaste fyra timmarna.

- 1 På urtavlan väljer du **DOWN**.
- 2 Välj **START** för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls under de senaste sju dagarna.



Sända pulsdata till Garmin enheter

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

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll **MENU** nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sänd puls** om du vill börja sända pulsdata nu.
 - Välj **Sänds under aktivitet** om du vill sända puls under tidsbegränsade aktiviteter ([Starta en aktivitet](#), sidan 2).

fēnix Chronos enheten börjar sända pulsdata och ♥ visas.

Obs! Du kan bara se puls-widgeten medan pulsdata sänds.

- 4 Para ihop fēnix Chronos enheten med din Garmin ANT+ kompatibel enhet.

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

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

Stänga av pulsmätaren för handleden

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

- 1 Håll **MENU** nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ > Status > Av**.

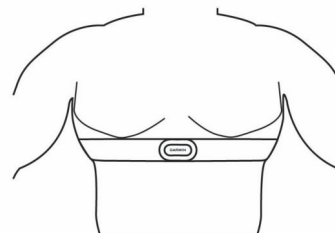
Ta på dig pulsmätaren

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

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



- 3 Bär pulsmätaren med Garmin logotypen riktad uppåt.



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

- 4 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 pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna 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 5).
- 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, högsämsningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.

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 eller efter varje användning i bassäng. Använd en liten mängd mild rengöringsmedel, till exempel diskmedel.
Obs! Om du använder för mycket rengöringsmedel kan pulsmätaren skadas.
- Tvätta inte pulsmätaren i tvättmaskin och lägg den inte i torktumlar.
- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.

Löpdynamik

Du kan använda din kompatibla fēnix Chronos enhet ihopparad med tillbehöret HRM-Run™ eller annat tillbehör för löpdynamik för att ge återkoppling i realtid om din löpningsform. Om din fēnix Chronos 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 studs i din löpningsrörelse. Den visar torsions vertikala rörelse, mätt i centimeter.

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

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

Balans för markkontakttid: Balans för markkontakttid visar din vänstra/högra balans för markkontakttid när den är igång. En procentsats visas. Till exempel 53,2 med en pil som pekar åt vänster eller höger.

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

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

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

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

Balans för markkontakttid – data

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

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

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

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 ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehöret HRM-Run, och para ihop det med din enhet (*Para ihop ANT+ givare, sidan 25*). Om din fēnix Chronos levererades tillsammans med tillbehöret är enheterna redan ihopparade och fēnix Chronos är konfigurerad att visa datasidor för löpdynamik.

1 Välj ett alternativ:

- Om tillbehöret för löpdynamik och fēnix Chronos enheten redan är ihopparade går du vidare till steg 7.
- Om tillbehöret för löpdynamik och fēnix Chronos enheten inte redan är ihopparade slutför du alla steg i den här proceduren.

2 Håll ned MENU.

3 Välj Inställningar > Aktiviteter och appar.

4 Välj en aktivitet.

5 Välj aktivitetsinställningarna.

6 Välj Datasidor > Lägg till ny.

7 Välj en datasida för löpdynamik.

Obs! Löpdynamiksidorna är inte tillgängliga för alla aktiviteter.

8 Gå ut och spring (*Starta en aktivitet, sidan 2*).

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

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.

Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd

Dataintervallen för vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd skiljer sig något beroende på sensorn och om den är placerad på bröstet (HRM-Tri™ eller HRM-Run tillbehör) eller vid midjan (Running Dynamics Pod tillbehör).

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

Tips om det saknas löpdynamikdata

Om löpdynamikdata inte visas kan du försöka med följande tips.

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehöret HRM-Run.
Tillbehör med löpdynamik har  på modulens framsida.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din fenix Chronos enhet igen, enligt instruktionerna.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.
Obs! Markkontaktid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.

Prestationsmätningar

För de här prestationsmätningarna krävs några aktiviteter med 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. Mer information finns på www.garmin.com/physio.



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

Träningsstatus: Träningsstatus visar hur träningen påverkar din kondition och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i träningsbelastningen och VO2-max över en längre tid.

VO2-max: VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation.

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

Träningsbelastning: Träningsbelastningen är summan av syreskuld (EPOC) under de senaste 7 dagarna. EPOC är en uppskattning av hur mycket energi som krävs för att din kropp ska återhämta sig efter träning.

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.

HRV-belastningstest: HRV-belastningstestet (heart rate variability) kräver en Garmin pulsmätare med bröstrem. Enheten 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.

FTP (Functional Threshold Power): Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP. För en mer exakt bedömning kan du genomföra ett test med guidning.

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

Stänga av prestationsaviseringar

Prestationsaviseringar är aktiverade som standard. Vissa prestationsaviseringar är aviseringar som visas när du har avslutat din aktivitet. Vissa prestationsaviseringar visas under en aktivitet när du uppnår en ny prestationsmätning, till exempel ett nytt VO2-maxvärde.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Fysiologiska mätvärden > Prestandaaviseringar**.
- 3 Välj ett alternativ.

Identifiera prestationsmätningar automatiskt

Funktionen Automatisk identifiering är aktiverad som standard. Enheten kan automatiskt identifiera din maxpuls, mjölksyratröskel och FTP (functional threshold power) under en aktivitet.

Obs! Enheten upptäcker endast en maxpuls när pulsen är högre än det värde som angetts i din användarprofil.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Fysiologiska mätvärden > Automatisk identifiering**.
- 3 Välj ett alternativ.

Träningsstatus

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

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

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

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

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

Inte produktiv: Träningsbelastningen ligger på en bra nivå, men din kondition minskar. Kroppen kanske har svårt att återhämta sig, så du bör vara uppmärksam på din allmänna hälsa och faktorer som stress, näring och vila.

Minskande: Minskande inträffar när du tränar mycket mindre än vanligt under en vecka eller mer, och det påverkar din träningsnivå. Du kan prova att öka träningsbelastningen för att se förbättringar.

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

Ingen status: Enheten behöver en eller två veckors träningshistorik, däribland aktiviteter med VO2-maxresultat från löpning eller cykling, för att kunna fastställa din träningsstatus.

Tips för att få din träningsstatus

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

- Spring utomhus med pulsmätare minst två gånger per vecka eller cykla med puls och kraft minst två gånger per vecka.
När du har använt enheten i en vecka bör din träningsstatus finnas tillgänglig.
- Registrera alla dina träningsaktiviteter i enheten, så att den kan lära sig mer om dina prestationer.

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 idrottmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Enheten fenix Chronos kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa ditt VO2-maxvärde. Enheten har olika VO2-maxberäkningar för löpning och cykling. Du måste antingen springa utomhus med GPS eller cykla med en kompatibel kraftmätare i en måttlig intensitetsnivå i flera minuter att få ett korrekt VO2-maxvärde.

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 31](#)) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din enhet ([Para ihop ANT+ givare, sidan 25](#)). Om din fenix Chronos 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 10](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 11](#)). 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 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.
- 4 Välj **START** om du vill bläddra bland prestationsmätningarna.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

För den här funktionen behövs en kraftmätare och en pulsmätare för handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Kraftmätaren måste paras ihop med fenix Chronos enheten ([Para ihop ANT+ givare, sidan 25](#)). Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på dig den och para ihop den med din enhet. Om din fenix Chronos 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 10](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 11](#)). 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 jämn, hög intensitet i minst 20 minuter.
- 2 Efter cykelturen väljer du **Spara**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.
- 4 Välj **START** om du vill bläddra bland prestationsmätningarna.

Återhämtningstid

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

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

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

Visa tid för återhämtning

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 10](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 11](#)).

- 1 Gå ut och spring.
- 2 Efter löpningen väljer du **Spara**.

Återhämtningstiden visas. Den längsta tiden är 4 dagar.

Obs! På urtavlan kan du välja UP eller DOWN för att visa prestationswidgeten, och du kan välja START för att bläddra bland prestationsmätningarna och visa återhämtningstiden.

Återhämtningspuls

Om du tränar med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem kan du kontrollera din återhämtningspuls efter varje aktivitet. Återhämtningspuls 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 återhämtningspuls. Du kan spara eller ta bort aktiviteten när värdet visas.

Träningsbelastning

Träningsbelastningen är ett mått på hur mycket du har tränat under de senaste sju dagarna. Den är summan av EPOC-mätningarna för de senaste sju dagarna. Mätaren visar om din aktuella belastning är för låg, för hög eller inom det optimala intervallet för att bibehålla eller förbättra träningsnivån. Det optimala intervallet bestäms utifrån din egen träningsnivå och träningshistorik. Intervallet ändras när din träningstid och -intensitet ökar eller minskar.

Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 10](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 11](#)).

Enheten använder VO₂-maxberäkningen ([Om VO₂-maxberäkningar, sidan 8](#)) 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.

- 1 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.
- 2 Välj **START** om du vill bläddra bland prestationsmätningarna.
Dina förväntade tävlingstider visas för distanserna 5 km, 10 km, halvmaraton och maraton.

Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba 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.

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

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

Det är viktigt att du känner till att värdena för Training Effect (från 0,0 till 5,0) kan verka vara onormalt höga under de första aktiviteterna. Du måste genomföra ett antal aktiviteter innan enheten lär sig vilken aerob och anaerob kondition du har.

Du kan lägga till träningseffekt som ett datafält på en av dina träningsidor för att kontrollera dina siffror under hela aktiviteten.

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

Training Effect-tekniken tillhandahålls och stöds av Firstbeat Technologies Ltd. Mer information finns på www.firstbeattechnologies.com.

Pulsvariabilitet och stressnivå

Stressnivån är resultatet av ett treminuterstest som utförs när du står stilla, där fēnix Chronos enheten analyserar pulsvariabilitet för att fastställa din allmänna stress. Träning, sömn, näring och allmän stress påverkar hur en löpare presterar. Stressnivåintervallet går från 1 till 100, där 1 innebär mycket låg stress och 100 innebär mycket hög stress. Om du känner till din stressnivå kan det vara lättare att avgöra om din kropp är redo för en tuff löprunda eller yoga.

Visa din pulsvariabilitet och stressnivå

För den här funktionen krävs en Garmin pulsmätare med bröstrem. Innan du kan visa din stressnivå utifrån pulsvariabilitet (HRV) måste du sätta på dig en pulsmätare och para ihop den med enheten ([Para ihop ANT+ givare, sidan 25](#)). Om din fēnix Chronos enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade.

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

- 1 Om det behövs väljer du **START > Lägg till > HRV-belastn.** för att lägga till stressappen i listan över appar.
- 2 Välj **Ja** om du vill lägga till appen i din lista över favoriter.
- 3 På urtavlan väljer du **START > HRV-belastn. > START**.
- 4 Stå stilla och vila i tre minuter.

Prestationsförhållande

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

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

en indikator för utmattningsnivå, särskilt mot slutet av en lång löprunda eller cykeltur.

Obs! Du måste springa eller cykla några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO2-maxvärde och information om din löp- eller cyklingsförmåga (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 8).

Visa ditt prestationsförhållande

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

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

Mjölksyratröskel

Mjölksyratröskeln är den träningsintensitet vid vilken laktat (mjölksyra) börjar ansamlas i blodomloppet. Vid löpning 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 maxpulsen och i ett tävlingstempo för löpning mellan 10 km och ett halvmaraton. För medelgoda löpare inträffar mjölksyratröskeln ofta långt under 90 % av maxpulsen. Att ha kännedom om din mjölksyratröskel kan hjälpa dig att avgöra hur hårt du ska träna eller när du ska pressa dig under ett lopp.

Om du redan vet ditt pulsvärde för mjölksyratröskel kan du ange det i dina inställningar för användarprofilen (*Ställa in dina pulszoner*, sidan 11).

Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyratröskel

För den här funktionen krävs en Garmin pulsmätare med bröstrem. 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 25). Du måste även ha ett VO2-maxvärde från en tidigare löprunda (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 8).

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen och ditt förväntade VO2-maxvärde för att fastställa din mjölksyratröskel. Enheten identifierar automatiskt din mjölksyratröskel vid löpning vid en jämn, hög intensitet med puls.

TIPS: Du måste springa några gånger med en pulsmätare med bröstrem innan enheten kan visa korrekt maxpuls och VO2-maxvärde. Om du har problem att få en uppskattning av mjölksyratröskel kan du försöka med att manuellt sänka maxpulsvärdet.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
För att slutföra testet krävs GPS.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Styrketräning > Guidat test mjölksyratröskel**.
- 5 Starta timern och följ instruktionerna på skärmen.

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

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

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

Hämta din FTP-uppskattning

Innan du kan få en FTP-uppskattning (functional threshold power) måste du para ihop en pulsmätare med bröstrem och en kraftmätare med din enhet (*Para ihop ANT+ givare*, sidan 25) och du måste få ditt uppskattade VO2-maxvärde (*Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling*, sidan 8).

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen och ditt förväntade VO2-maxvärde för att fastställa ditt FTP-värde. Enheten identifierar automatiskt din FTP vid cykling med en jämn, hög intensitet med puls och kraft.

- 1 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa prestationsvidgeten.
 - 2 Välj **START** om du vill bläddra bland prestationsmätningarna.
- FTP-uppskattningen visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.

Lila	Överlägset
Blå	Utmärkt
Grön	Bra
Orange	Ganska bra
Röd	Otränad

Mer information finns i bilagan (*FTP-klassning*, sidan 31).

Obs! När en prestationsavisering meddelar dig om ett nytt FTP-värde kan du välja Godkänn om du vill spara det nya FTP-värdet eller Avvisa om du vill behålla ditt nuvarande FTP-värde (*Stänga av prestationsaviseringar*, sidan 7).

Utför ett FTP-test

Innan du kan genomföra ett test för att fastställa din FTP (Functional Threshold Power) måste du para ihop en pulsmätare med bröstrem och kraftmätare med din enhet (*Para ihop ANT+ givare*, sidan 25), och du måste få ditt förväntade VO2-maxvärde (*Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling*, sidan 8).

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

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

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

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

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 **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Träningsmål

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

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszone, sidan 11](#)) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

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

Om pulszoner

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

Ställa in dina pulszoner

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

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Inställningar > Användarprofil > Puls**.

3 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet ([Identifiera prestationsmätningar automatiskt, sidan 7](#)).

4 Välj **Pulsvärde för mjölksytröskel > Ange manuellt** och ange ditt pulsvärde för mjölksytröskel.

Du kan genomföra ett guidat test för att uppskatta din mjölksytröskel ([Mjölksytröskel, sidan 10](#)). Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din mjölksytröskel automatiskt under en aktivitet ([Identifiera prestationsmätningar automatiskt, sidan 7](#)).

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

Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som bygger på informationen i din användarprofil, eller så kan du ange en egen vilopuls.

6 Välj **Zoner > Baserat på**.

7 Välj ett alternativ:

- Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
- Välj **% maximal puls** för att 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 mjölksytröskel.

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

9 Välj **Lägg till puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).

10 Upprepa steg 3 till 8 för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

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 10](#)).
- 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 pulszone

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

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 baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga 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 **MENU**.

2 Välj **Inställningar > Användarprofil > Kraftzoner > Baserat på**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Watt** för att se och redigera kraftzonerna 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.

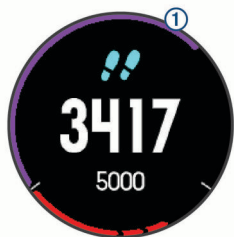
Aktivitetsspårning

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.

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

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.

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en röd inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar](#), [sidan 24](#)).

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

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

- 1 Bär enheten när du sover.
 - 2 Överför dina sömnmättningsdata till Garmin Connect webbplatsen ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect Mobile](#), [sidan 18](#)).
- Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Använda stör ej-läge

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

Obs! Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Du kan aktivera alternativet Sovtid i systeminställningarna för att automatiskt starta stör ej-läget under dina normala sovttider ([Systeminställningar](#), [sidan 24](#)).

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj

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 (pulldata 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.

Få intensiva minuter

fēnix Chronos enheten beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulldata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar enheten måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.
- Bär enheten hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Garmin Move IQ™ Händelser

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

Inställningar för aktivitetsspårning

Håll **MENU** nedtryckt och tryck på **Inställningar** > **Aktivitetsmätning**.

Status: Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

Rörelseavvisering: Visar ett meddelande och inaktivitetsstapeln på den digitala urtavlan och stegskärmen. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar](#), [sidan 24](#)).

Målvarningar: Du kan slå på och stänga av målvarningar. Det visas målvarningar för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser.

Stänga av aktivitetsspårning

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

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

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 17](#)).

- 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 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.

- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Styrketräning > Mina träningspass**.
- 5 Välj ett träningspass.
- 6 Välj **Kör träningspass**.
- 7 Tryck på **START** om du vill starta timern.

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

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 17).

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 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Styrketräning > Intervaller > Ändra > Intervall > Typ**.
- 5 Välj **Distans, Tid eller Öppen**.

TIPS: Du kan skapa ett öppet intervall genom att välja alternativet Öppen.

- 6 Välj **Varaktighet**, ange en distans eller ett tidsintervall för träningspasset och välj .
- 7 Välj **BACK**.
- 8 Välj **Vila > Typ**.
- 9 Välj **Distans, Tid eller Öppen**.
- 10 Välj vid behov en distans eller ett tidsvärde för vilointervall och välj .
- 11 Välj **BACK**.
- 12 Välj ett eller flera alternativ:
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Upprepa**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmn. > På**.
 - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.

Starta ett intervallpass

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Styrketräning > Intervaller > Kör träningspass**.
- 5 Tryck på **START** om du vill starta timern.
- 6 När intervallpasset innehåller uppvärmning väljer du **LAP** för att påbörja det första intervallet.
- 7 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.

Segment

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

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

Strava™ segment

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

Registrera ett Strava medlemskap genom att gå till segmentwidgetprogrammet i ditt Garmin Connect konto. Mer information finns på www.strava.com.

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

Visa segmentinformation

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

Tävla mot ett segment

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

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

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

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 **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Virtual Partner**.
- 6 Ange ett värde för tempo eller fart.
- 7 Starta din aktivitet (*Starta en aktivitet*, sidan 2).
- 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 På urtavlan väljer du **START**.
 - 2 Välj en aktivitet.
 - 3 Håll ned **MENU**.
 - 4 Välj **Styrketräning > Ställ in ett mål**.
 - 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Endast distans** för att välja en förinställd distans eller ange en anpassad distans.
 - Välj **Distans och tid** för att välja ett mål för distans och tid.
 - Välj **Distans och tempo** eller **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och tempo eller fart.
- Träningsmålsidan visas och anger din beräknade sluttid. Den beräknade sluttiden är baserad på din aktuella prestation och den återstående tiden.
- 6 Tryck på **START** om du vill starta timern.

Avbryta ett träningsmål

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

Tävla i en föregående aktivitet

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

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

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

Virtual Partner sidan visas och anger din beräknade sluttid.
- 7 Tryck på **START** om du vill starta timern.
- 8 Efter att du genomfört aktiviteten väljer du **START > 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 **MENU**.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Visa rekord**.

Återställa ett personligt rekord

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

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

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

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

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort alla personliga rekord

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.

Rekorden tas bara bort för den sporten.

Klocka

Ställa in larm

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

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

Använda kronografen

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Klocka > Kronograf**.
- 3 Tryck på **START** för att starta timern.
- 4 Välj ett alternativ:
 - För att stoppa timern, välj **STOP**.

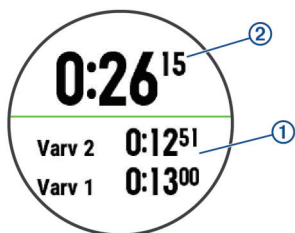
- För att nollställa timern, välj **DOWN**.

Starta nedräkningstimern

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 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 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klocka > Stoppur**.
- 3 Tryck på **START** om du vill starta timern.
- 4 Tryck på **LAP** om du vill starta om varvstiduret ①.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

- 5 Välj **START** om du vill stoppa båda tiduren.
- 6 Välj ett alternativ.

Ställa in aviseringar om soluppgång och solnedgång

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

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klocka > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Till solnedgång > Status > På**.
 - Välj **Till soluppgång > Status > På**.
- 4 Välj **Tid** och ange tiden.

Synkronisera klockan med GPS

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

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klocka > Synkronisera med GPS**.
- 3 Vänta medan enheten hämtar satelliter (*Söka satellitsignaler*, sidan 27).

Navigering

Spara din plats

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

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

Redigera dina sparade platser

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

- 1 På urtavlan väljer du **START > Navigera > Sparade platser**.
- 2 Välj en sparad plats.
- 3 Välj ett alternativ för att ändra platsen.

Ta bort alla sparade platser

Du kan ta bort alla sparade platser samtidigt.

På urtavlan väljer du **START > Navigera > Sparade platser > Radera alla**.

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 väljer du **START > Lägg till > Proj. waypt.** för att lägga till appen för att projicera waypoints i listan över appar.
- 2 Välj **Ja** om du vill lägga till appen i din lista över favoriter.
- 3 På urtavlan väljer du **START > Proj. waypt.**
- 4 Välj **UP** eller **DOWN** för att ställa in riktningen.
- 5 Välj **START**.
- 6 Välj **DOWN** för att välja en måttenhet.
- 7 Välj **UP** för att ange avståndet.
- 8 Välj **START** för att spara.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

Navigera till en destination

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

- 1 På urtavlan väljer du **START > Navigera**.
- 2 Välj en kategori.
- 3 Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
- 4 Välj **Gå till**.
Navigeringsinformation visas.
- 5 Välj **START** för att börja navigera.

Skapa och följa en bana i din enhet

- 1 På urtavlan väljer du **START > Navigera > Banor > Skapa ny**.
- 2 Ange ett namn på banan och välj **✓**.
- 3 Välj **Lägg till plats**.
- 4 Välj ett alternativ.
- 5 Om det behövs upprepar du steg 3 och 4.
- 6 Välj **Klar > Kör bana**.
Navigeringsinformation visas.
- 7 Välj **START** för att börja navigera.

Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)

Du kan spara en MOB-plats och automatiskt navigera tillbaka till den.

TIPS: Du kan anpassa hållningsfunktionen för knapparna för att komma åt MOB-funktionen (*Anpassa kortkommandon*, sidan 24).

På urtavlan väljer du **START > Navigera > Senaste MOB**.
Navigeringsinformation visas.

Navigera med Kurs mot mål

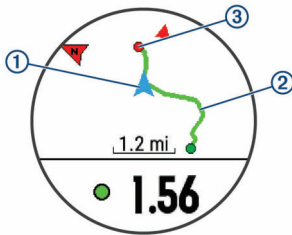
Du kan peka med enheten på ett avlägset objekt, t.ex. ett vattentorn, låsa enheten i den riktningen och sedan navigera till objektet.

- 1 På urtavlan väljer du **START > Navigera > Sikta och kör**.
- 2 Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och välj **START**.
Navigeringsinformation visas.
- 3 Välj **START** för att börja navigera.

Navigera till startpunkten

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

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



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

Avbryta navigering

- 1 Under en aktivitet håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Avbryt navigering**.

Karta

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

- Kartnavigation (*Panorera och zooma på kartan, sidan 16*)
- Kartinställningar (*Kartinställningar, sidan 23*)

Panorera och zooma på kartan

- 1 Medan du navigerar väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa kartan.
- 2 Håll ned **MENU**.
- 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.

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

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 23*). 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 **MENU**.
- 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 visa hur aktiviteten påverkar din aeroba och anaeroba kondition, välj **Training Effect** (*Om Training Effect, sidan 9*).
 - För att visa tiden i varje pulszone, välj **Tid i zon** (*Visa din tid i varje pulszone, sidan 16*).
 - Om du vill visa höjdprofilen för aktiviteten väljer du **Höjdprofil**.
 - Om du vill ta bort den valda aktiviteten väljer du **Ta bort**.

Multisporthistorik

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

Visa din tid i varje pulszone

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 **MENU**.
- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Tid i zon**.

Visa datatotaler

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Historik > Totaler**.
- 3 Välj vid behov en aktivitet.

- 4 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

Använda total distans

Total distans registrerar automatiskt den totala tillryggalagda sträckan, höjdstigningen och tiden du ägnat åt olika aktiviteter.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Historik > Totaler > Total distans**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa total distans.

Ta bort historik

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Historik > Alternativ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ta bort alla aktiviteter?** för att radera alla aktiviteter från historiken.
 - Välj **Nollställa totaler** om du vill återställa alla sammanlagda sträckor och tider.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.
- 4 Bekräfta ditt val.

Anslutna funktioner

Det finns anslutna funktioner för fēnix Chronos 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.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din fēnix Chronos 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.

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

Aktivitetsöverföringar 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.

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

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

Aktivera aviseringar för Bluetooth

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Telefon > 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 Chronos 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 smartphoneanslutningen

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen på fēnix Chronos enheten.

Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth trådlös teknik på den mobila enheten.

Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone

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

Obs! Anslutningsvarningar för smartphone är avstängda som standard.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Telefon > 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 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj .

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

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

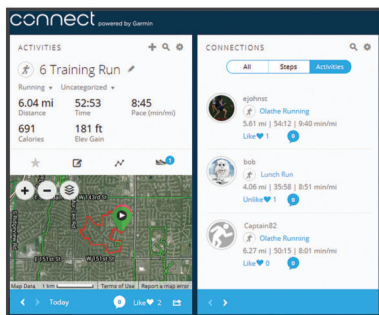
Garmin Connect

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, 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 schemalagd aktivitet på enheten kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om 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 golfrundor, t.ex. scorekort, statistik och baninformation. Du kan också visa anpassningsbara rapporter.



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.

Öppna Connect IQ butiken: Du kan hämta appar, urtavlor, datafält och widgets.

Uppdatera programvaran med Garmin Connect Mobile

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect Mobile appen måste du ha ett Garmin Connect konto, och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 1*).

- 1 Synkronisera enheten med Garmin Connect Mobile appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect Mobile, sidan 18*).

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

- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

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

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.
- 2 Koppla bort enheten från datorn.
Enheten meddelar dig om att uppdatera programvaran.
- 3 Välj ett alternativ.

Använda Garmin Connect på din dator

Om du inte har parat ihop din fēnix Chronos 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.

Synkronisera data manuellt med Garmin Connect Mobile

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

Starta en GroupTrack session

Innan du kan påbörja en GroupTrack session måste du ha ett Garmin Connect konto, en kompatibel smartphone och Garmin Connect Mobile appen.

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

- 1 Gå ut och sätt på fēnix Chronos enheten.
- 2 Para ihop din smartphone med fēnix Chronos enheten (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 1*).
- 3 På fēnix Chronos enheten håller du ned **MENU** och väljer **Inställningar** > **GroupTrack** > **Visa på karta** för att aktivera visning av kontakter på kartskärmen.
- 4 I Garmin Connect Mobile appen i menyn inställningar väljer du **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 5 Om du har fler än en kompatibel enhet väljer du en enhet för GroupTrack sessionen.
- 6 Välj **Synlig för** > **Alla kontakter**.
- 7 Välj **Starta LiveTrack**.
- 8 Starta en aktivitet på fēnix Chronos enheten.
- 9 Bläddra till kartan för att se dina kontakter.

TIPS: Från kartan kan du hålla ned **MENU** och välja **Anslutningar** i närheten för att visa information om distans, riktning och tempo eller fart för andra kontakter i GroupTrack sessionen.

Tips för GroupTrack sessioner

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

- Åk utomhus med GPS.
- Para ihop din fēnix Chronos enhet med din smartphone med hjälp av Bluetooth teknik.
- I Garmin Connect Mobile appen på menyn **Inställningar**, väljer du **Kontakter** för att uppdatera listan över kontakter för GroupTrack sessionen.
- Se till att alla dina kontakter parar ihop sina smartphones och påbörja en LiveTrack session i Garmin Connect Mobile appen.
- Se till att alla kontakter är inom räckhåll (40 km eller 25 miles).
- Under en GroupTrack session så bläddrar du till kartan om du vill se dina kontakter (*Lägga till en karta i en aktivitet, sidan 20*).

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 Chronos 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.

Anpassa enheten

Widgets

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

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

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 musikspelarkontroller.

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) och ett diagram över din puls.

Prestanda: Visar aktuell träningsstatus, träningsbelastning, VO₂-maxberäkningar, återhämtningstid, FTP-uppskattning, mjölksyratröskel och förutsagda tävlingstider.

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.

Kontroller: Gör att du kan slå på eller stänga av Bluetooth anslutningen och funktioner som stör ej, hitta min telefon och manuell synkronisering.

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

Antal våningar upp: Spårar antal trappor och framsteg mot målet.

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

Anpassa widgetslingan

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Widgets**.
- 3 Välj en widget.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sortera** för att ändra plats på widgeten i widgetslingan.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort widgeten från widgetslingan.
- 5 Välj **Lägg till widgets**.
- 6 Välj en widget.

Widgeten läggs till 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 19](#)).

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 På fēnix Chronos 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 Chronos skärmen.
 - Välj **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Välj **STOP** för att avsluta videoinspelningen.
 - Välj **Ta foto** för att ta ett foto.
 - Välj **Inställningar** för att ändra video- och fotoinställningar.

Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*. Du måste också ställa in så att VIRB widgeten visas i widgetslingan ([Anpassa widgetslingan, sidan 19](#)).

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 På fēnix Chronos enhetens urtavla kan du välja **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB widgeten.
- 3 Vänta medan enheten ansluter till din VIRB kamera. När kameran är ansluten läggs en VIRB datasida automatiskt till i aktivitetsapparna.
- 4 Under en aktivitet väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB datasidan.

5 Håll ned **MENU**.

6 Välj **VIRB-fjärrkontroll**.

7 Välj ett alternativ:

- För att styra kameran med hjälp av aktivitetstiduret väljer du **Inställningar > Tidur start/stopp**.

Obs! Videoinspelningen startar och stoppar automatiskt när du startar och stoppar en aktivitet.

- För att styra kameran med hjälp av menyalternativen väljer du **Inställningar > Manuell**.
- Välj **Starta inspelning** för att spela in video manuellt. Videoräknaren visas på fönix Chronos skärmen.
- Välj **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
- Välj **STOP** för att stoppa videoinspelningen manuellt.
- Välj **Ta foto** för att ta ett foto.

Inställningar för aktiviteter och appar

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

Håll **MENU** intryckt, välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj aktivitetsinställningarna.

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna](#), sidan 20).

Övergångar: Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

Lås knappar: Låser knapparna under multisportaktiviteter för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

Upprepa: 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 att förbättra din prestation genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens ([Använda metronomen](#), sidan 2).

Auto Lap: Ställer in alternativ för Auto Lap® funktionen ([Auto Lap](#), sidan 21).

Auto Pause: Ställer in enheten på att sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart ([Aktivera Auto Pause®](#), sidan 21).

Automatisk 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 22).

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 Bläddra automatiskt](#), sidan 22).

Segment, varning: Aktiverar meddelanden som uppmärksammar dig på att du närmar dig ett segment.

GPS: Ställer in läget för GPS-antennen. Du kan använda GPS + GLONASS för ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning. Om du använder alternativet GPS + GLONASS kan batteriets livslängd minska mer än om du bara använder alternativet GPS. Om du använder

alternativet UltraTrac spelar du in spårpunkter och sensordata mindre ofta ([UltraTrac](#), sidan 22).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Simtagsidentifiering: Aktiverar simtagsdetektering för simning i bassäng.

Tidsgräns för energisparläge: Anger tidsgränsinställningen för energisparläge för aktiviteten ([Tidsgränsinställningar för energisparläge](#), sidan 22).

Bakgrundsfärg: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

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

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Återställ: Gör att du kan återställa aktivitetsinställningarna.

Anpassa datasidorna

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

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj den aktivitet du vill anpassa.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Datasidor**.

6 Välj en datasida som du vill anpassa.

7 Välj ett alternativ:

- Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
- Välj ett fält för att ändra data som visas i fältet.
- Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
- Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.

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

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

Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj den aktivitet du vill anpassa.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

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 aviseras 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 aviseras 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 maximi-värden 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 maximi-värden för höjd.
Puls	Räckvidd	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se <i>Om pulszoner</i> , sidan 11 och <i>Beräkning av pulszon</i> , sidan 11.
Tempo	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximi-värden för tempo.
Ström	Räckvidd	Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.
Position	Händelse	Du kan ange en radie från en sparad plats.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Fart	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximi-värden för fart.
Paddeltag-tempo	Räckvidd	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.

Ställa in varning

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

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

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).

- Håll ned **MENU**.
- Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- Välj aktivitetsinställningarna.
- Välj **Auto Lap**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Auto Lap** för att sätta på eller stänga av Auto Lap.
- Välj **Automatisk sträcka** 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 ljudsignaler är påslagna (*Systeminställningar*, sidan 24).

Om det behövs kan du anpassa datasidorna till att visa ytterligare varvdata (*Anpassa datasidorna*, sidan 20).

Anpassa meddelandet Varvarning

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

- Håll ned **MENU**.
- Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- Välj aktivitetsinställningarna.
- Välj **Auto Lap > Varvarning**.
- Välj ett datafält för att ändra i det.
- 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.

- Håll ned **MENU**.
- Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- Välj aktivitetsinställningarna.
- Välj **Auto Pause**.
- 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.

- Håll ned **MENU**.
- Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- Välj aktivitetsinställningarna.
- Välj **Automatisk klättring > Status > På**.
- Välj ett alternativ:
 - Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.
 - Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.
 - Välj **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.
 - Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.
 - Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.

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.

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 **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **LAP-knapp**.
Varvknappens status ändras till På eller Av baserat på aktuell inställning.

Använda Bläddra automatiskt

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Scroll**.
- 6 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 minskas. 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 **MENU** intryckt, välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj aktivitetsinställningarna. Välj **Tidsgräns för energisparläge** för att justera tidsgränsinställningarna 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.

Ta bort en aktivitet eller app

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort en aktivitet från listan med favoriter väljer du **Ta bort från Favoriter**.
 - Om du vill ta bort aktiviteten från listan med appar väljer du **Ta bort**.

Ändra en aktivitets placering i listan med appar

- 1 Håll ned **MENU**.

- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

- 3 Välj en aktivitet.

- 4 Välj **Sortera**.

- 5 Välj **UP** eller **DOWN** för att justera aktivitetens placering i listan med appar.

Inställningar för urtavlan

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

Anpassa urtavlan

Innan du kan aktivera en Connect IQ urtavla måste du installera en urtavla som finns i Connect IQ butiken ([Connect IQ funktioner](#), sidan 18).

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

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

Givarinställningar

Kompassinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Kompass**.

Kalibrera: Med den här funktionen kan du kalibrera kompassensorn manuellt ([Manuell kalibrering av kompassen](#), sidan 22).

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

Norreferens: Ställer in kompassens nordliga referens ([Ställa in den nordliga referensen](#), sidan 23).

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 **MENU**.

2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > 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 **MENU**.

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

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningsreferens väljer du **Faktisk**.
- Om du vill ställa in magnetisk variation för din position automatiskt väljer du **Magnetisk**.
- Om du vill ställa in rutnät norr (000°) som riktningsreferens väljer du **Rutnät**.
- Om du vill ställa in det magnetiska variationsvärdet manuellt väljer du **Användare**, anger den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

Höjdmätarinställningar

Håll ned **MENU** och tryck på **Inställningar > Sensorer och tillbehör > 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 **MENU**.

2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > 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 **MENU** och välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Barometer**.

Diagram: Ställer in tidsskalan för sjökortet i barometerwidgeten.

Stormvarning: Anger hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

Klockläge: Ställer in sensorn som används i klockläge.

Alternativet Auto använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet, eller alternativet Barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

Kartinställningar

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

Håll ned **MENU** och välj **Inställningar > Karta**.

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

Användarplatser: Visar och döljer sparade platser på kartan.

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

GroupTrack inställningar

Håll ned **MENU** och välj **Inställningar > GroupTrack**.

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

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

Navigeringsinställningar

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

Anpassa kartfunktioner

1 Håll ned **MENU**.

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.

Riktningsinställningar

Du kan ställa in hur pekaren som visas på kartan beter sig.

Håll ned **MENU** och välj **Inställningar > Navigation > Typ**.

Bäring: Pekar i destinationens riktning.

Bana: Visar ditt förhållande till kurslinjen som leder till destinationen (*Kurspekare*, sidan 23).

Kurspekare

Kurspekaren är mest användbar när du navigerar till destinationen i en rak linje, till exempel när du navigerar på vatten. Den kan hjälpa dig att hitta tillbaka till kurslinjen när du avviker för att undvika hinder och andra faror.



Kurspekaren ① anger ditt förhållande till en kurslinje som leder till destinationen. Kursavvikelseindikatorn (CDI) ② ger en indikation om avdrift (åt höger eller vänster) från kursen. Punkterna ③ talar om för dig hur mycket ur kurs du är.

Ange en riktningsmarkör

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

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Inställningar > Navigation > Riktningsmarkör**.

Ställa in navigeringsmeddelanden

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

1 Håll ned **MENU**.

- 2 Välj **Inställningar > Navigation > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in ett meddelande för ett angivet avstånd från din slutdestination väljer du **Distans till slutdestination**.
 - Om du vill ställa in ett meddelande om den uppskattade återstående tiden tills du når slutdestinationen väljer du **Uppskattad tid till slutdestination**.
- 4 Välj **Status** för att aktivera meddelandet.
- 5 Ange ett avstånd eller ett tidsvärde och välj ✓.

Systeminställningar

Håll **MENU** nedtryckt och tryck på **Inställningar > System**.

Språk: Ställer in språket som visas på enheten.

Tid: Justerar tidsinställningarna (*Tidsinställningar, sidan 24*).

Bakgrundsbelysning: Justerar inställningarna för bakgrundsbelysningen (*Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 24*).

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

Stör ej: Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge. Använd alternativet Sovtid till att aktivera stör ej-läget automatiskt under dina normala sovttider. Du kan ställa in dina normala sovttider i ditt Garmin Connect konto.

Meny för kontroller: Gör att du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort genvägsalternativ i menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 24*).

Kortkommandon: Gör det möjligt att tilldela genvägar för enhetsknappar (*Anpassa kortkommandon, sidan 24*).

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

Enheter: Ställer in måttenheterna som används på enheten (*Ändra måttenheterna, sidan 24*).

Format: Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel tempo och fart som visas under aktiviteter, när veckan börjar samt geografiska positionsformat och datumalternativ.

Dataregistrering: Ställer in hur enheten spelar in aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspegningsalternativet 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 27*).

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

Tidsinställningar

Håll **MENU** nedtryckt 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.

Varningar: Gör att du kan ställa in att aviseringar för soluppgång och solnedgång ska ljuda ett visst antal minuter eller timmar innan soluppgången eller solnedgången inträffar.

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

Ändra inställningar för bakgrundsbelysning

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Bakgrundsbelysning**.
- 3 Välj **Under aktivitet** eller **Klockläge**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Knappar** för att slå på bakgrundsbelysningen för knapptryckningar.
 - Välj **Varningar** för att slå på bakgrundsbelysningen för varningar.
 - Välj **Rörelse** för att slå på bakgrundsbelysningen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
 - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.
 - Välj **Ljusstyrka** för att ställa in bakgrundsbelysningens ljusstyrka.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsalternativ i menyn för kontroller (*Visa meny för kontroller, sidan 1*).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Meny för kontroller**.
- 3 Välj den genväg du vill anpassa.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sortera** för att ändra plats på genvägen i menyn för kontroller.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort genvägen från menyn för kontroller.
- 5 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.

Anpassa kortkommandon

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Kortkommandon**.
- 3 Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.
- 4 Välj en funktion.

Ändra måttenheterna

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

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

Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Om**.

Visa information om regler och efterlevnad

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

ANT+ givare

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

- Pulsmätare, t.ex. HRM-Run (*Ta på dig pulsmätaren*, sidan 5)
- Cykelhastighet- och taktgivare (*Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)*, sidan 25)
- Fotenhet (*Fotenhet*, sidan 25)
- Kraftgivare, t.ex. Vector™
- tempe™ trådlös temperaturgivare (*tempe*, sidan 26)

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 5).
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 **MENU**.
- 4 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Söka alla**.
 - Välj sensortyp.När sensorn har parats ihop med din enhet ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i upprepningen 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 25).
- Uppdatera din träningsanvändarprofilinformation (*Ställa in din användarprofil*, sidan 10).
- Ange din hjulstorlek (*Hjulstorlek och omkrets*, sidan 32).
- Ta en cykeltur (*Starta en aktivitet*, sidan 2).

Träna med kraftmätare

- Gå in på www.garmin.com/intosports för att se en lista över ANT+ sensorer som är kompatibla med enheten (t.ex. Vector).
- Mer information finns i användarhandboken för kraftmätaren.
- Justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga (*Ange dina kraftzoner*, sidan 11).
- Använd intervallvarningar för att få meddelanden om när du när en angiven kraftzon (*Ställa in varning*, sidan 21).
- Anpassa kraftdatafälten (*Anpassa datasidorna*, sidan 20).

Använda elektroniska cykelväxlar

Innan du kan använda kompatibla elektroniska cykelväxlar, som Shimano® Di2™ växlar, måste du para ihop dem med enheten (*Para ihop ANT+ givare*, sidan 25). Du kan anpassa de valfria

datafälten (*Anpassa datasidorna*, sidan 20). fēnix Chronos enheten visar aktuella justeringsvärden när givaren är i justeringsläget.

Situationsberedskap

fēnix Chronos enheten kan användas med Varia Vision™ enheten, Varia™ smarta cykellampor och bakradar för att förbättra situationsberedskapen. Mer information finns i användarhandboken till Varia enheten.

Obs! Du kan behöva uppdatera fēnix Chronos programvaran innan du parar ihop Varia enheterna (*Uppdatera programvaran med Garmin Connect Mobile*, sidan 18).

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-sigener och para ihop enheten med fotenheten (*Para ihop ANT+ givare*, sidan 25).

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 25).

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 **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör**.
- 3 Välj foot pod.
- 4 Välj **Kalibrerings- faktor > Ställ in värde**.
- 5 Justera kalibreringsfaktorn:

- Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
- Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

Ställa in hastighet och distans på en foot pod

Innan du kan kalibrera hastighet och distans för foot pod måste du para ihop din enhet med foot pod-sensorn (*Para ihop ANT+ givare*, sidan 25).

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör**.
- 3 Välj foot pod.
- 4 Välj **Fart** eller **Distans**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Inomhus** när du tränar med GPS avstängd, vanligen inomhus.
- Välj **Alltid** om du vill använda foot pod-data oberoende av GPS-inställning.

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

Specifikationer för fēnix Chronos

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 7 dagar
Vattenklassning	10 ATM ¹
Drifttemperaturområde	Från -20 till 50 °C (från -4 till 122 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Radiofrekvens	2,4 GHz
Radioprotokoll	ANT+ trådlös teknik Bluetooth Smart enhet

Batteriinformation

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

Batterilivslängd	Läge
Upp till 13 tim.	Normalt GPS-läge med pulsmätning vid handleden
Upp till 22 tim.	UltraTrac GPS-läge med två minuters avsökningssintervall
Upp till 7 dagar	Smartwatch-läge med aktivitetsspårning, smartphoneaviseringar och pulsmätning vid handleden

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.

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.

Håll läderarmbandet torrt. Undvik att simma eller duscha med läderarmbandet. Läderarmbandet kan skadas om det utsätts för 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.

Rengöra läderbanden

1 Torka av läderbanden med en torr trasa.

2 Använd läderbehandlingsmedel för att rengöra läderbanden.

Byta armbandet

1 Nyp ihop stiften på fjäderstaven och ta bort bandet från klockan.



2 Justera det nya bandet med enheten.

3 Nyp ihop stiften och tryck bandet på plats.

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

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

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

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.

Felsökning

Enheten är på fel språk

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj **START**.
- 3 Bläddra ned till den näst sista posten i listan och välj **START**.
- 4 Välj **START**.
- 5 Välj språk.

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

fēnix Chronos enheten är kompatibel med smartphones som använder trådlös Bluetooth Smart teknik.

Information om kompatibilitet finns på www.garmin.com/ble.

Telefonen ansluter inte till enheten

- Aktivera Bluetooth trådlös teknik på din smartphone.
- Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från enheten.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect Mobile och väljer  eller , väljer **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** för att komma till ihopparningsläge.
- Håll **LIGHT** nedtryckt på enheten och välj  för att aktivera Bluetooth och starta ihopparningsläget.

Återställa enheten

- 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 **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar** > **System** > **Återställ** > **Ja**.

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Enhetens framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten hämtar satelliter.
Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin Connect konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.
 - Synkronisera enheten med Garmin Connect Mobile appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade smartphone.

När du är ansluten till ditt Garmin Connect konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.

- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

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

Maximera batteriets livslängd

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Minska bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 24*).
- Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka.
- Använd UltraTrac GPS-läget för din aktivitet (*UltraTrac, sidan 22*).
- Stäng av Bluetooth trådlös teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Anslutna funktioner, sidan 17*).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet återuppta senare (*Stoppa en aktivitet, sidan 2*).
- Stäng av aktivitetsspårning (*Stänga av aktivitetsspårning, sidan 12*).
- Använd en Connect IQ urtavla som inte uppdateras varje sekund.
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Anpassa urtavlan, sidan 22*).
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar (*Hantera aviseringar, sidan 17*).
- Avbryt sändning av pulldata till ihopparade Garmin enheter (*Sända pulldata till Garmin enheter, sidan 5*).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Stänga av pulsmätaren för handleden, sidan 5*).

Obs! Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

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

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

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

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

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

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

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect programmet (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 18*).
- Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect Mobile appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect Mobile, sidan 18*).

2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

Synkroniseringen kan ta flera minuter.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera din stegräkning genom att uppdatera Garmin Connect Mobile appen eller Garmin Connect programmet.

Antal trappor verkar inte vara korrekt

Din enhet använder en intern barometer för att mäta höjdförändringar när du går i trappor. Ett våningsplan är lika med 3 m (10 fot).

- Undvik att hålla i räcken eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täck över enheten med ärmen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

Mina intensiva minuter blinkar

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

Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.

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.

Bilaga

Datafält

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

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

10 sek medelkraft: Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.

30 sek medelkraft: Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.

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

3 sek medelkraft: Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.

Aerobisk Training Effect: Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.

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

Anaerobisk Training Effect: Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.

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

Avstånd till nästa: Återstående sträcka till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Bak: Cykelns bakväxel från en växellägesgivare.

Balans: Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.

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

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

Barometriskt tryck: Kalibrerat aktuellt lufttryck.

Batterinivå: Återstående batteriladdning.

Destinations- plats: Positionen för slutdestinationen.

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

Di2-batteri: Återstående batteriladdning för en Di2 sensor.

Distans: Tillryggagad sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Distans per paddel-årtag: Paddlings sport Den tillryggagad sträcka per simtag.

Distans per simtag: Simning Den tillryggagad sträcka per simtag.

Distans per simtag, längd: Simning Tillryggagad medelsträcka per simtag under det aktuella varvet.

Distans per simtag, senaste längd: Simning Tillryggagad medelsträcka per simtag under det senaste slutförda varvet.

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.

FAKTISK FART MOT MÅL: Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.

Färdtid: Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.

Fart: Den aktuella fart du färdas med.

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

Fram: Cykelns framväxel från en växellägesgivare.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

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

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

GPS: Styrkan på GPS-satellitssignalen.

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.

Intensity Factor: Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervall- distans: Tillryggagad sträcka för aktuellt intervall.

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

INTERVALLETS SIMTAGSTEMPO: Antal simtag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

Intervalllets simtagstyp: Aktuell simtagstyp för intervallet.

Intervall-SwOLF: Genomsnittlig swOLF-poäng för det aktuella intervallet.

Intervalltempo: Medeltempot för det aktuella intervallet.

Intervalltid: Stopptiden för 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.

KF höger – varv: Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.

Kompassriktning: Riktningen du rör dig i enligt kompassen.

Kontakttdsbalans, varv: Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.

Kraft: Den aktuella uteffekten i watt.

Kraftfas höger: Den aktuella kraftfasvinkeln för höger ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.

Kraftfas vänster: Den aktuella kraftfasvinkeln för vänster ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.

Kraft för senaste varv: Den genomsnittliga uteffekten för det senaste 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.

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 markkontakttiden för den aktuella sessionen.

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

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

Markkontakttid, h/v-bal.: Vänster/höger balans för markkontakttid när du springer.

Markkontakttid för varv: Medeltiden för markkontakt för det aktuella varvet.

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

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

Max% av pulsres. 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.

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

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

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

Maxpuls för intervall: Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.

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

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

Med. fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Med. KF höger: Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.

Med. KF vänster: Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.

Med. KF vänster – varv: Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.

Med. PCO: Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.

MED. SIM/LÄ: Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.

Med. toppkraftfas höger: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.

Med% maxpuls int.: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.

Med% pulsreserv int.: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

Medelbalans 10 sek: Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.

Medelbalans 30 sek: Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.

Medelfart: Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.

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 vertikal rörelse/steglängd: Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.

Medellängd per simtag: Simning Tillryggagad medelsträcka per simtag under den aktuella aktiviteten.

Medellängd per tag: Paddlingssport Tillryggagad medelsträcka per simtag under den aktuella aktiviteten.

Medel puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelpuls för intervall: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.

MEDELSIMTAGSTEMPO: Simning Antal simtag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.

Medelslutning: Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Medelsteglängd: Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.

Medelsteglängd för aktuellt varv: Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.

Medelstigning: Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.

Medel Swolf: Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi, sidan 3*). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.

Medeltagtempo: Paddlingssport Antal simtag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

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

Medeltempo för 500 m, aktuellt varv: Det genomsnittliga simtempot per 500 meter för det aktuella varvet.

Medeltid för markkontakt: Medeltiden för markkontakt under den pågående aktiviteten.

Medeltoppkraftfas, vänster: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.

Med vert. rörelse: Medelvärdet för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.

Minst Höjd: Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.

Multisporttid: Den totala tiden för alla sporterna i en flersportsaktivitet, inklusive övergångar.

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 för senaste varv: Medel Normalized Power för det senaste slutförda varvet.

NP - Varv: Medel Normalized Power för det aktuella varvet.

Paddel-/årtag, längd: Paddlingssport Totalt antal simtag för det aktuella varvet.

Paddel-/årtag, senaste längd: Paddlingssport Totalt antal simtag för det senaste slutförda varvet.

Paddeltagstempo: Paddlingssport Antalet simtag per minut (spm).

PCO: Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.

PCO varv: Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum 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.

Prestationsförhållande: Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.

Procent muskelsyre %: Den beräknade muskelsyremättnaden i procent för den aktuella aktiviteten.

Puls: Hjärtslagen per minut (bpm). Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Puls %Max.: Procentandelen av maxpuls.

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

Repetera vid: Tiduret för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng).

Riktning: Den riktning som du rör dig i.

Rundtrampseffektivitet: Mått på hur effektivt cyklisten trampar.

Sen. längd Swolf: Swolf-poäng för den senaste slutförda bassänglängden.

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senaste slutförda varvet.

Senaste dygnets högsta: Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Senaste dygnets lägsta: Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Senaste simtag: Simning Totalt antal simtag för det senaste slutförda varvet.

Senaste varvdistans: Tillryggalagd sträcka för senaste slutförda varv.

Senaste varvdistans per tag: Paddlingssport Tillryggalagd medelsträcka per simtag under det senaste slutförda varvet.

Senaste varvets kadens: Cykling. Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.

Senaste varvets kadens: Löpning. Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.

Senaste varv fart: Medelfarten för det senaste slutförda varvet.

Senast varv tid: Stopptiden för det senaste slutförda varvet.

Simt.tempo sen lä.: Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senaste slutförda bassänglängden.

Simtag: Simning Totalt antal simtag för den aktuella aktiviteten.

Simtag: Simning Totalt antal simtag för det aktuella varvet.

Simtag sen. län.: Totalt antal simtag för den senaste slutförda bassänglängden.

Simtagstempo: Simning Antalet simtag per minut (spm).

Simtagstempo, längd: Simning Antal simtag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.

Simtagstempo för senaste längd: Simning Antal simtag i snitt per minut (spm) under det senaste slutförda varvet.

Sluttnings under senaste varvet: Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senaste slutförda varvet.

Sluttnings under varvet: 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.

Steglängd: Längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa, mätt i meter.

Stigning under senaste varvet: Den vertikala sträckan för stigningen för det senaste slutförda varvet.

Stigning under varvet: Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.

Stopptid: Den totala stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Swolf för aktuellt varv: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.

Swolf för senaste varvet: Swolf-poäng för det senaste slutförda varvet.

Tag: Paddlingssport Totalt antal simtag för den aktuella aktiviteten.

Tagtempo, se. lä.: Paddlingssport Antal simtag i snitt per minut (spm) under det senaste slutförda varvet.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperaturmätaren. Du kan para ihop en temper sensor med enheten för att tillhandahålla en konstant källa till exakta temperaturdata.

Tempo: Aktuellt tempo.

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

Tempo för senaste längd: Medeltempot för din senaste slutförda bassänglängd.

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

Tid sittande: Den tid du sitter ner när du trampar för den aktuella aktiviteten.

Tid sittande, varv: Den tid du sitter ner när du trampar för det aktuella varvet.

Tid stående: Den tid du står upp när du trampar för den aktuella aktiviteten.

Tid stående, varv: Den tid du står upp när du trampar för det aktuella varvet.

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.

Toppkraftfas för aktuellt varv, höger: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.

Toppkraftfas för varv, v: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.

Toppkraftfas höger: Den aktuella toppkraftfasvinkeln för höger ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.

Toppkraftfas vänster: Den aktuella toppkraftfasvinkeln för vänster ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.

Totalhemoglobin: Den beräknade totala muskelsyremättnaden för den aktuella aktiviteten.

Total medelfart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten, vilket innefattar farten både i rörelse och vid stillastående.

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.

TSS: Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.

Typ av simtag för senaste längd: Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.

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

Utväxlingsförhållande: Antalet kuggar på cykelns fram- och bakväxlar, enligt en växellägesgivare.

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: Tillryggagad sträcka för aktuellt varv.

Varvdistans per tag: Paddlingssport Tillryggagad medelsträcka per simtag under det aktuella varvet.

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.

Varvtagtempo: Paddlingssport Antal simtag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varv tid: Stopptiden för det aktuella varvet.

Växelkombination: Aktuell växelkombination från en växellägesgivare.

Växlar: Cykelns fram- och bakväxlar från en växellägesgivare.

Vertikal distans till destination: Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Vertikal fart: Stigningens eller sänkningens takt över tiden.

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

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

Vertikal rörelse: Mängden studs under löpningen. Din överkropps 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).

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.

FTP-klassning

Dessa tabeller innehåller klassificeringar för FTP-uppskattningar (Functional Threshold Power) baserat på kön.

Män	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	5,05 eller högre
Utmärkt	Från 3,93 till 5,04
Bra	Från 2,79 till 3,92

Män	Watt per kilogram (W/kg)
Ganska bra	Från 2,23 till 2,78
Otränad	Mindre än 2,23

Kvinnor	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	4,30 eller högre
Utmärkt	Från 3,33 till 4,29

Kvinnor	Watt per kilogram (W/kg)
Bra	Från 2,36 till 3,32
Ganska bra	Från 1,90 till 2,35
Otränad	Mindre än 1,90

FTP-klassningar baseras på forskning av Hunter Allen och Andrew Coggan, fil. dr, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Hjulstorlek och omkrets

Hjulstorleken är angiven på båda sidorna av däck. 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
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
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

Hjulstorlek	L (mm)
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

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 UPPHOVSÄTTINNEHAVARE 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 UPPHOVSÄTTINNEHAVAREN ELLER MEDARBETARE VARA ANSVARIGA FÖR NÅGRA DIREKTA, INDIREKTA, TILLFÄLLIGA, SÄRSKILDA, 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.

Index

A

aktiviteter **2, 20, 22**
anpassad **2, 3**
spara **2**
starta **2**
aktivitetsspårning **11, 12**
anpassa enheten **20, 24**
ansluta **17**
ANT+ givare **25**
ANT+ sensorer **25**
användardata, ta bort **26**
användarprofil **10**
app **17, 18**
 smartphone **1**
Auto Lap **21**
Auto Pause **21**
automatisk klättring **21**
aviseringar **17**

B

bakgrundsbelysning **1, 24**
band **26, 27**
banor **23**
 skapa **15**
 spela **4**
 välja **4**
barometer **16, 23**
batteri **26**
 ladda **1**
 livslängd **26**
 maximera **17, 22, 27**
Bluetooth teknik **17, 27**
bläddra automatiskt **22**

C

Connect IQ **18, 19**
cykelgivare **25**

D

data
 lagra **17, 18**
 sidor **20**
 överföra **17, 18**
datafält **18**
distans, varningar **21, 23**
dogleg **4**

E

enhets-ID **24**

F

fart- och kadenssensor **25**
felsökning **5, 7, 27, 28**
foot pod **25**
fotenhet **25**
förväntad sluttid **9**

G

Garmin Connect **1, 12, 13, 17–19**
 lagra data **18**
Garmin Express **1**
 uppdatera programvaran **1**
genvägar **1, 24**
GLONASS **24**
GPS **22, 24**
 signal **27**
greenvy, flaggans plats **4**
GroupTrack **18, 23**

H

hastighet **22**
historik **16**
 skicka till datorn **17, 18**
 ta bort **17**
hjulstorlekar **32**
huvudmeny, anpassa **19**
höjdmätare **16, 23**
 kalibrera **23**

I

idrottare hela livet **11**
inomhusträning **2**
inställningar **12, 19, 20, 22–24, 27**
intensiva minuter **12, 28**
intervaller **3**
 träningsspass **13**

J

jumpmaster **3**

K

kadens **2, 6**
 givare **25**
 varningar **21**
kalender **13**
kalibrera
 höjdmätare **23**
 kompass **22**
kalori, varningar **21**
karta **23**
kartor **20, 23**
 bläddra **16**
 navigera **16**
klocka **14, 15**
klockläge **22**
knappar **1, 24**
 anpassa **22**
kompass **16, 22, 23**
 inställningar **23**
 kalibrera **22**
koordinater **15**
kraft (styrka) **7**
 meter **8, 10, 25, 31**
 varningar **21**
 zoner **11**
Kurs mot mål **16**
kurser, spela **4**
kvot vertikal rörelse/steglängd **6, 7**

L

ladda **1**
lagra data **17**
larm **14, 20**
layup **4**
LiveTrack **18**
ljud **2, 15**
längder **3**
löpdynamik **6, 7**

M

man överbord (MÖB) **15**
markkontaktid **6**
meny **1**
meny för kontroller **1, 24**
metronom **2**
mjölkstyrtröskel **7, 10**
multisport **2, 3, 16**
mål **14**
måttenheter **24**
mäta ett slag **4**
MÖB **15**

N

navigation **20, 23**
 avbryta **16**
 Kurs mot mål **16**
nedräkningstimer **15**
nordlig referens **23**

P

para ihop
 ANT+ sensorer **5, 25**
 smartphone **1, 27**
personliga rekord **14**
 ta bort **14**
platser **15**
 redigera **15**
 spara **15**
 ta bort **15**
prestationsförhållande **7, 9, 10**

profiler 2

 användare **10**
programvara
 licens **24**
 uppdatera **1, 18**
 version **24**
puls **4, 5**
 mätare **5, 7–9, 25**
 para ihop sensorer **5**
 varningar **21**
 zoner **7, 11, 16**

R

rengöra enheten **5, 26**
reservdelar **26**
riktningsinställning **23**
rutter **15**

S

satellitssignaler **27**
scorekort **4**
segment **13**
sida **24**
simning **3**
simtag **3**
skidåkning
 alpin **2**
 snowboard **2**
smartphone **18, 19, 27**
 app **17**
 para ihop **1, 27**
snowboard **2**
soluppgång och solnedgång **15**
specifikationer **26**
språk **24**
spår **15**
statistik **4**
steglängd **6**
stoppur **14, 15**
stressnivå **9**
sträcka **22**
swolf-poäng **3**
systeminställningar **24**
sömnläge **12**

T

ta bort
 alla användardata **26**
 historik **17**
 personliga rekord **14**
tempe **26, 27**
temperatur **26, 27**
tid
 inställningar **24**
 varningar **21**
 zoner och format **24**

tidszoner **15**
tidur **16**
tillbehör **25, 28**
timer, nedräkning **15**
total distans **4, 17**
TracBack **2, 16**
Training Effect **7, 9**
triathlonträning **3**
träning **9, 13, 14, 17**
 program **12, 13**
träningsbelastning **9**
träningsspass **12**
 läsa in **12**
träningsstatus **7, 8**
tävling **14**

U

UltraTrac **22**
uppdateringar, programvara **18**
urtavlor **18, 22**
USB **18**
 koppla bort **26**

V

varningar **15, 20, 21, 23**

vattentålighet **26**
vertikal rörelse **6, 7**
VIRB fjärrkontroll **19**
Virtual Partner **14**
VO2-max **7–9, 31**

W

waypoints, beräkna **15**
widgetar **18**
widgets **1, 5, 19**

Z

zoner
 puls **11**
 ström **11**
 tid **15**

A

återhämtning **7, 8**
återställa enheten **27**

Ö

överföra data **18**
övningar **3**

