

GARMIN®

Forerunner® 220



Användarhandbok

© 2013 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®, Forerunner® och Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™ och Garmin Express™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Mac® är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Computer Inc. Windows® och Windows NT® är registrerade varumärken som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

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

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Komma igång.....	1
Knappar.....	1
Statusikoner.....	1
Ut och springa.....	1
Använda Garmin Connect.....	1
Garmin Connect.....	1
Bluetooth anslutna funktioner.....	2
Ladda enheten.....	2
Träning	2
Träningspass.....	2
Följa ett träningspass på webben.....	2
Påbörja ett träningspass.....	2
Om träningskalendern.....	2
Intervallpass.....	3
Skapa ett intervallpass.....	3
Starta ett intervallpass.....	3
Stoppa ett intervallpass.....	3
Personliga rekord.....	3
Visa dina personliga rekord.....	3
Ta bort ett personligt rekord.....	3
Återställa ett personligt rekord.....	3
Ta bort alla personliga rekord.....	3
ANT+® sensorer	3
Ta på dig pulsmätaren.....	3
Ställa in dina pulszoner.....	3
Tips för oregelbundna pulldata.....	4
Para ihop ANT+ sensorerna.....	4
Fotenhet.....	4
Ut och springa med fotenhet.....	4
Kalibrera fotenheten.....	4
Historik	4
Visa historik.....	4
Visa datatotaler.....	4
Ta bort historik.....	4
Datahantering.....	5
Ta bort filer.....	5
Koppla bort USB-kabeln.....	5
Anpassa enheten	5
Ställa in din användarprofil.....	5
Aktivitetsinställningar.....	5
Anpassa dataskärmarna.....	5
Varningar.....	5
Använda Auto Pause®.....	5
Markera varv enligt distans.....	5
Använda Auto Scroll.....	5
Tidsgränsinställningar.....	5
Systeminställningar.....	6
Ändra enhetens språk.....	6
Tidsinställningar.....	6
Inställningar för bakgrundsbelysning.....	6
Ställa in enhetsljud.....	6
Ändra mättenheterna.....	6
Ändra temafärg.....	6
Träna inomhus.....	6
Formatinställningar.....	6
Enhetsinformation	6
Specifikationer.....	6
Forerunner – specifikationer.....	6
Pulsmätare – specifikationer.....	6
Skötsel av enheten.....	6
Rengöra enheten.....	6

Sköta om pulsmätaren.....	7
Batteri för pulsmätare.....	7
Felsökning	7
Support och uppdateringar.....	7
Mer information.....	7
Återställa enheten.....	7
Radera användardata.....	7
Återställa alla standardinställningar.....	7
Visa enhetsinformation.....	7
Uppdatera programvaran.....	7
Maximera batteritiden.....	7
Byter till klockläge.....	7
Stänga av enheten.....	8
Bilaga	8
Beräkning av pulszon.....	8
Datafält.....	8
Software License Agreement.....	8
Index	9

Introduktion

⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

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

Komma igång

Första gången du använder enheten bör du utföra följande för att konfigurera enheten och lära dig de grundläggande funktionerna.

- 1 Ladda enheten (*Ladda enheten*, sidan 2).
- 2 Sätta på pulsmätaren (tillval) (*Ta på dig pulsmätaren*, sidan 3).
- 3 Ut och springa (*Ut och springa*, sidan 1).
- 4 Överför din löprunda till Garmin Connect™ (*Använda Garmin Connect*, sidan 1).
- 5 Få mer information (*Mer information*, sidan 7).

Knappar



Objekt	Ikön	Beskrivning
①		Tryck här för att slå på och stänga av belysningen. Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten.
②		Välj för att låsa upp enheten. Tryck här för att starta eller stoppa timern. Välj för att välja ett alternativ eller bekräfta ett meddelande.
③		Tryck här för att markera ett nytt varv. Tryck här för att återgå till föregående sida.
④		Välj för att bläddra genom datasidor, alternativ och inställningar. Håll ned för att bläddra snabbt.

Statusikoner

Ikonerna visas överst på hemskärmen. När en ikon blinkar innebär det att enheten söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

	GPS-status
	Bluetooth® teknikstatus
	Pulsstatus
	Fotenhetsstatus

Ut och springa

Enheten levereras delvis laddad. Du kan behöva ladda enheten (*Ladda enheten*, sidan 2) innan du ger dig ut och springer.

- 1 Håll nedtryckt för att slå på enheten.
- 2 På klockslagsskärmen väljer du en knapp (förutom) och väljer för att låsa upp enheten.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter. Det kan ta några minuter att söka efter satellitsignaler. Satellitfälten blir gröna och tidursskärmen visas.



- 4 Välj om du vill starta tiduret.
- 5 Ut och spring.
- 6 När du är klar med löprundan väljer du för att stoppa tiduret.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Tryck på **Återuppta** om du vill starta tiduret igen.
 - Tryck på **Spara** om du vill spara löprundan och återställa tiduret. En sammanfattning visas.



Obs! Nu kan du överföra din löprunda till Garmin Connect.

- Tryck på **Ta bort** om du vill ta bort löprundan.

Använda Garmin Connect

Du kan överföra alla dina aktivitetsdata till Garmin Connect för en omfattande analys. Med Garmin Connect kan du visa en karta över din aktivitet och dela dina aktiviteter med vänner.

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

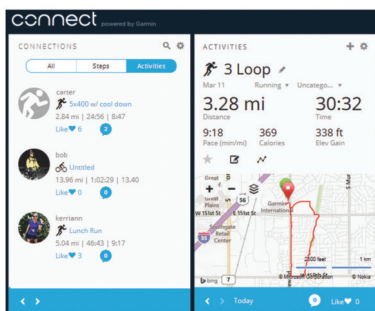
Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att spåra, analysera, dela och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till www.garminconnect.com/start.

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

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

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



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

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

Bluetooth anslutna funktioner

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

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

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 spårings sida.

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

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

Para ihop din smartphone med din Forerunner

- 1 Gå till www.garmin.com/intosports/apps och hämta mobilappen Garmin Connect till din smartphone.
- 2 Placera din smartphone inom ett avstånd på 10 m (33 fot) från din Forerunner.
- 3 På hemskärmen i Forerunner väljer du **Meny > Inställningar > Bluetooth > Para ihop mobil enhet**.
- 4 Öppna mobilappen Garmin Connect och följ anvisningarna på skärmen för att ansluta till en enhet.
Instruktionerna tillhandahålls under den ursprungliga konfigurationen eller när du väljer  > **Min enhet**.

Stänga av trådlös Bluetooth teknik

- På Forerunner hemskärmen väljer du **Meny > Inställningar > Bluetooth > Status > Av**.
- Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur man stänger av trådlös Bluetooth teknik.

Ladda enheten


VARNING

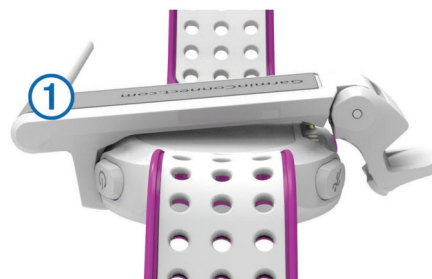
Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

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 Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.

- 2 Passa in laddarens stift mot kontakterna på enhetens baksida och tryck på laddaren  tills den klickar på plats.



- 3 Ladda enheten helt.

Träning

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 1](#)).

- 1 Anslut enheten till datorn.
- 2 Gå till www.garminconnect.com/workouts.
- 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 Garmin Connect.

- 1 Välj **Träning > Mina träningspass**.
- 2 Välj ett träningspass.
- 3 Välj **Kör träningspass**.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg, det uppsatta målet (om det finns något) 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 ett träningsprogram från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 1](#)).



Du kan söka i Garmin Connect efter ett träningsprogram, schemalägga pass och hämta programmet till din enhet.

- 1 Anslut enheten till datorn.
- 2 Gå till www.garminconnect.com.
- 3 Välj **Planera > Träningsprogram**.
- 4 Välja och schemalägga ett träningsprogram.
- 5 Välj **Planera > Kalender**.
- 6 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 träningsspåret och när du springer en känd sträcka. När du väljer  spelar enheten in ett intervall och går vidare till ett vilointervall.

Skapa ett intervallpass




- 1 Välj **Träning > Intervaller > Ändra > Intervall > Typ**.
- 2 Välj **Distans, Tid eller Öppen**.
TIPS: Du kan skapa ett öppet intervall genom att ställa in typen till Öppen.
- 3 Välj vid behov en sträcka eller ett tidsintervall för träningspasset och välj .
- 4 Välj **Vila**.
- 5 Välj **Distans, Tid eller Öppen**.
- 6 Välj vid behov en sträcka eller ett tidsvärde för vilointervallet och välj .
- 7 Välj ett eller flera alternativ:
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetera**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
 - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.

Starta ett intervallpass

- 1 Välj **Träning > Intervaller > Kör träningspass**.
- 2 Välj .
- 3 När intervallpasset innehåller uppvärmning väljer du  för att påbörja det första intervallet.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Stoppa ett intervallpass

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

Personliga rekord

När du avslutar en löpning visar enheten alla nya rekord du har uppnått under löpningen. Personliga rekord innefattar din snabbaste tid under ett flertal typiska sprintdistanser och längsta löpning.

Visa dina personliga rekord

- 1 Välj **Meny > Rekord**.
- 2 Välj ett rekord.
- 3 Välj **Visa rekord**.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 Välj **Meny > Rekord**.
- 2 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 3 Välj **Rensa rekord > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Återställa ett personligt rekord

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

- 1 Välj **Meny > Rekord**.
- 2 Välj ett rekord som ska återställas.
- 3 Välj **Föregående > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort alla personliga rekord

Välj **Meny > Rekord > Rensa alla rekord > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

ANT+® sensorer

Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa sensorer (tillval) finns på <http://buy.garmin.com>.

Ta på dig pulsmätaren



Obs! Om du inte har någon pulsmätare kan du hoppa över den här uppgiften.

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



- 1 Sätt fast pulsmätarmodulen  i remmen.



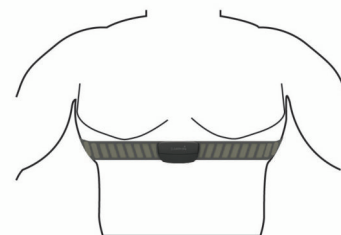
Logotyperna Garmin® på modulen och remmen ska ha höger sida uppåt.

- 2 Fukta elektroderna  och kontaktplattorna  på baksidan av remmen för att skapa en ordentlig anslutning mellan din bröstkorg och sändaren.



- 3 Linda remmen runt bröstet och fäst remmens krok  i öglan .

Obs! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.



Garmin logotyperna ska ha den högra sidan uppåt.

- 4 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) räckhåll för pulsmätaren. När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

TIPS: Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas, se felsökningstips www.garmin.com/HRMcare.

Ställa in dina pulszoner

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också manuellt ställa in varje pulszon och ange din vilopuls.

1 Välj **Meny > Inställningar > Användarprofil > Pulszoner > Baserat på.**

2 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).

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

4 Välj en zon och ange ett värde för varje pulszon.

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

Om pulszoner

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

Träningsmål

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

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- 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 pulszon, sidan 8*) 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 maxpuls är 220 minus din ålder.

Tips för oregelbundna pulsdatabaser

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

- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna.
- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5–10 minuter.
- Följ skötselråden i www.garmin.com/HRMcare.
- Använd en bomullströja eller fukta noggrant båda sidorna av remmen.

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

- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.

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

Para ihop ANT+ sensorerna

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

Att para ihop innebär att ansluta trådlösa ANT+ sensorer, till exempel ansluta en pulsmätare till din Garmin enhet.

1 Flytta enheten inom räckhåll (3 m) för sensorn.

Obs! Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparringen.

2 Välj **Meny > Inställningar > Sensorer > Lägg till sensor.**

3 Välj en sensor.

När sensorn har parats ihop med din enhet visas ett meddelande. Du kan anpassa ett datafält så att sensordata visas.

Fotenhet



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

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

Ut och springa med fotenhet

Innan du ger dig ut och springer måste du para ihop fotenheten med enheten (*Para ihop ANT+ sensorerna, sidan 4*).

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

- 1 Installera fotenheten enligt tillbehörets instruktioner.
- 2 Om det behövs stänger du av GPS-enheten (*Träna inomhus, sidan 6*).
- 3 Välj  om du vill starta tiduret.
- 4 Ut och spring.
- 5 När du är klar med löprundan väljer du  för att stoppa tiduret.

Kalibrera fotenheten



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

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.

Visa historik

- 1 Välj **Meny > Historik > Aktiviteter.**
- 2 Använd  och  för att visa dina sparade aktiviteter.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Information** om du vill visa ytterligare information om aktiviteten.
 - Välj **Varv** om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort den valda aktiviteten.

Visa datatotaler

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

- 1 Välj **Meny > Historik > Totaler.**
- 2 Om det behövs väljer du aktivitetstyp.
- 3 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

Ta bort historik

- 1 Välj **Meny > Historik > Alternativ.**
- 2 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.

3 Bekräfta ditt val.

Datahantering

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

Ta bort filer

OBS!

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

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

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 en Windows dator som en flyttbar enhet, behöver du inte koppla från 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.
 - På Mac datorer drar du volymikonen till papperskorgen.
- 2 Koppla bort kabeln från datorn.

Anpassa enheten

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt och pulszon (*Ställa in dina puls zoner, sidan 3*). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Användarprofil**.
- 2 Välj ett alternativ.

Aktivitetsinställningar

Med dessa inställningar kan du anpassa enheten baserat på dina träningsbehov. Du kan till exempel anpassa dataskärmar och aktivera meddelanden och träningsfunktioner.

Anpassa dataskärmarna

Du kan anpassa dataskärmarna efter dina aktivitetsinställningar.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsinställningar > Datasidor**.
- 2 Välj en skärm.
- 3 Aktivera dataskärmen om det behövs.
- 4 Om det behövs väljer du ett datafält.

Varningar

Du kan använda varningar om du vill träna mot vissa puls och tempomål och för att ställa in löpnings- och gångtidsintervall.

Ställa in intervallvarningar

En intervallvarning talar om när enheten är över eller under ett angivet intervall av värden. Om du har en pulsmätare (tillbehör) kan du till exempel ställa in att enheten ska varna dig när din puls ligger under 90 slag per minut (bpm) eller över 180 bpm.

1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsinställningar > Varningar**.

2 Välj **Puls** eller **Tempo**.

3 Aktivera ett larm.

4 Ange minimi- och maximivärdena.

Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 6*).

Ställa in varningar för gångrast

I vissa löpningsprogram finns tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum. Enheten kan ställas in att t.ex. under en lång löprunda uppmana dig att löpa i fyra minuter, gå i en minut och sedan upprepa. Auto Lap® fungerar på rätt sätt när du använder varningarna för löp/gå.

1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsinställningar > Varningar > Löpning/gång > Status > På**.

2 Välj **Löpningstid** och ange en tid.

3 Välj **Gångtid** och ange en tid.

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 6*).

Använda Auto Pause®

Du kan använda Auto Pause för att pausa tiduret automatiskt när du stannar eller när ditt tempo faller under ett angivet värde. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste sakta in eller stanna.

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

1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsinställningar > Auto Pause**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
- Välj **Egna** om du vill att tiduret ska pausas automatiskt när ditt tempo faller under ett angivet värde.

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 löptur (till exempel varje mile eller var femte kilometer).

1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsinställningar > Auto Lap > Distans**.

2 Välj sedan ett avstånd.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 6*).

Om det behövs kan du anpassa dataskärmarna för att visa ytterligare varvdata.

Använda Auto Scroll

Använd funktionen Auto Scroll om du vill bläddra automatiskt genom alla skärmar med träningsdata medan tiduret är igång.

1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsinställningar > Auto Scroll**.

2 Välj en visningshastighet.

Tidsgränsinställningar

Tidsgränsinställningarna påverkar hur länge enheten är i träningsläget, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsinställningar > Tidsgräns**.

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.

Systeminställningar

Välj **Meny > Inställningar > System**.

- Språk (*Ändra enhetens språk*, sidan 6)
- Tidsinställningar (*Tidsinställningar*, sidan 6)
- Inställningar för bakgrundsbelysning (*Inställningar för bakgrundsbelysning*, sidan 6)
- Ljudinställningar (*Ställa in enhetsljud*, sidan 6)
- Enhetsinställningar (*Ändra måttenheterna*, sidan 6)
- Temafärg (*Ändra temafärg*, sidan 6)
- GPS (*Träna inomhus*, sidan 6)
- Formatinställningar (*Formatinställningar*, sidan 6)

Ändra enhetens språk

Välj **Meny > Inställningar > System > Språk**.

Tidsinställningar

Välj **Meny > Inställningar > System > Klocka**.

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

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

Tidszoner

Varje gång du slår på enheten och söker efter satelliter hittar den automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget.

Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden in automatiskt när enheten söker efter satellitsignaler.

1 Välj **Meny > Inställningar > System > Klocka > Ställ in tid > Manuellt**.

2 Välj **Tid** och ange en tid på dagen.

Ställa in larmet

1 Välj **Meny > Inställningar > Larm > Status > På**.

2 Välj **Tid** och ange en tid.

Inställningar för bakgrundsbelysning

Välj **Meny > Inställningar > System > Bakgrundsbelysning**.

Läge: Ställer in att bakgrundsbelysningen slås på manuellt eller att knappar och varningar används.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Ställa in enhetsljud

Enhetens ljud inkluderar knapptoner, aviseringssignaler och vibrationer.

Välj **Meny > Inställningar > System > Ljud**.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet samt vikt.

1 Välj **Meny > Inställningar > System > Enheter**.

2 Välj typ av måttenhet.

3 Välj en måttenhet.

Ändra temafärg

1 Välj **Meny > Inställningar > System > Temafärg**.

2 Välj en färg.

Träna inomhus

Du kan stänga av GPS-funktionen när du tränar inomhus eller om du vill spara på batteriet.

Välj **Meny > Inställningar > System > GPS > Av**.

TIPS: Du kan också välja \triangle för att stänga av GPS.

När GPS-funktionen är avstängd beräknas hastighet och avstånd med enhetens accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för hastighets- och avståndsdata förbättras efter några löprundor utomhus med GPS. Nästa gång du slår på eller låser upp enheten söker den efter satellitsignaler.

Formatinställningar

Välj **Meny > Inställningar > System > Format**.

Löpning: Ställer in att enheten ska visa hastighet eller tempo.

Början på vecka: Ställer in veckans första dag för sammanställning av varje veckas historiktotaler.

Enhetsinformation

Specifikationer

Forerunner – specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 6 veckor i klockläge Upp till 10 timmar i GPS-läge
Vattenklassning	5 ATM ¹
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation Bluetooth Smart trådlös teknik

Pulsmätare – specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 V, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Upp till 4,5 år vid användning 1 timme/dag
Vattentålighet	3 ATM ² Obs! Den här produkten sänder inte pulsdata när du simmar.
Drifttemperaturområde	Från -5 till 50 °C (från 23 till 122 °F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation

Skötsel av enheten

OBS!

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

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

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

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

² Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 30 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

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

Låt enheten torka helt efter rengöring.

Sköta om pulsmätaren

OBS!

Du måste lossa och ta bort modulen innan du tvättar remmen.

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

- Detaljerade tvättinstruktioner finns på www.garmin.com/HRMcare.
- Skölj remmen efter varje användning.
- Maskintvätta remmen efter var sjunde användning.
- Lägg inte remmen i torktumlaren.
- När du torkar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.
- Om du vill förlänga pulsmätarens livslängd bör du ta loss modulen när den inte används.

Batteri för pulsmätare

⚠ VARNING

Använd inte vassa föremål till att ta bort batterier som kan bytas ut av användaren.

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna. Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla. Gå till www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Byta pulsmätarens batteri

- 1 Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av modulen.
- 2 Ta bort locket och batteriet.



- 3 Vänta i 30 sekunder.
- 4 Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.
Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.
- 5 Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.
Obs! Dra inte åt för hårt.

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

Felsökning

Support och uppdateringar

Garmin Express™ ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter. Det är inte säkert att alla funktioner är tillgängliga för din enhet.



- Produktregistrering
- Produkthandböcker
- Programvaruuppdateringar
- Uppdateringar av kartor, diagram och banor
- Fordon, röster och övriga extrafunktioner

Mer information

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

Återställa enheten




Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den. Detta raderar inte dina data eller inställningar.

- 1 Håll  intryckt i 15 sekunder.
Eheten stängs av.
- 2 Håll ned  en sekund för att sätta på enheten.

Radera användardata

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

Obs! Detta innebär att du tar bort all information som du har angett, men inte historiken.

- 1 Håll  intryckt och välj **Ja** för att stänga av enheten.
- 2 Håll  och  nedtryckta samtidigt för att sätta på enheten.
- 3 Välj **Ja**.

Återställa alla standardinställningar

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

Du kan återställa alla inställningar till fabriksvärdena.

Välj **Meny > Inställningar > System > Återställ standardinställningar > Ja**.

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhets-ID, programvaruversion, GPS-version och programvaruinformation.

Välj **Meny > Inställningar > System > Om**.

Uppdatera programvaran

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

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express programmet den till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort din enhet från datorn när Garmin Express programmet hämtar programvaran.



TIPS: Om du har problem med att uppdatera programvaran med Garmin Express programmet kan du behöva överföra din aktivitetshistorik till Garmin Connect programmet och ta bort din aktivitetshistorik från enheten. Det här bör ge tillräckligt med minne för uppdateringen.



Maximera batteritiden

- Korta ned bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Inställningar för bakgrundsbelysning*, sidan 6).
- Förkorta tidsgränsen till klockläge (*Tidsinställningar*, sidan 6).
- Stäng av den trådlösa Bluetooth funktionen (*Stänga av trådlös Bluetooth teknik*, sidan 2).

Byter till klockläge

Du kan försätta enheten i ett standbyklockläge som låser enheten och maximerar batteritiden.

- 1 Välj  tills  visas.
Eheten är i läget för endast klocka.

2 Tryck på valfri knapp (förutom ) och välj  för att låsa upp enheten.

Stänga av enheten

Stäng av enheten om den ska förvaras under en längre tid eller om du vill maximera batterilivslängden.

Håll  intryckt och välj **Ja** för att stänga av enheten.

Bilaga

Beräkning av pulszon

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

Datafält

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Fart: Den aktuella färdhastigheten.

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

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

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Medelpuls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Puls: Hjärtslagen per minut (bpm).

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

Tempo: Aktuellt tempo.

Tidur: Stoptiden för den aktuella aktiviteten.

Varvdistans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varvtid: Stoptiden för det aktuella varvet.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its

third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Index

A

anpassa enheten 5
ANT+ sensorer 3
 para ihop 4
användardata, ta bort 5
användarprofil 5
appar 2
Auto Lap 5
Auto Pause 5
Auto Scroll 5

B

bakgrundsbelysning 1, 6
batteri
 byta 7
 ersätta 7
 ladda 2
 maximera 7
 maximerar 2, 5, 7, 8
Bluetooth teknik 1, 2
byta batteri 7

D

data
 lagra 1
 överföra 1
datafält 1, 5, 8

E

enhets-ID 7

F

felsökning 4, 7
fotenhets 4
färgskärm 6

G

Garmin Connect 2
 lagra data 1
Garmin Express
 registrera enheten 7
 uppdatera programvaran 7
GPS 1
 stoppa 6
gångintervaller 5

H

hastighet 6
historik 4, 6
 skicka till datorn 1
 ta bort 4

I

ikoner 1
inomhusträning 6
inställningar 5–7
 enhet 6
intervaller, träningspass 3

K

kalender 2
kartor, uppdatera 7
klocka 6
klockläge 5, 7
knappar 1

L

ladda 2
larm 6
ljud 6
läsa, skärm 7

M

meny 1
mättenheter 6

N

nycklar 6

P

para ihop, smartphone 2
para ihop ANT+ sensorer 4
personliga rekord 3
 ta bort 3
produktregistrering 7
profiler, användare 5
programvara
 uppdatera 7
 version 7
puls 1
 monitor 7
 mätare 3, 4, 7
 varningar 5
 zoner 3, 4, 8

R

registrera enheten 7
rengöra enheten 6, 7

S

skärm 6
 läsa 7
smartphone
 appar 2
 para ihop 2
software license agreement 8
spara aktiviteter 1
specifikationer 6
språk 6
strömknapp 8
systeminställningar 6

T

ta bort
 alla användardata 5, 7
 historik 4
 personliga rekord 3
tempo 5, 6
tid 6
 inställningar 6
tidszoner 6
tidur 1, 4
tillbehör 3, 7
tillämpningar, smartphone 2
timer 1
träning 2, 3, 5
 program 2
 sidor 1
träningsspass 2
 läsa in 2

U

uppdateringar, programvara 7
USB 7
 koppla bort 5

V

varningar 5
varv 1
vattentålighet 6
vibration 6

Z

zoner
 puls 3
 tid 6

Å

återställa enheten 7

