

GARMIN®

Forerunner® 225



Användarhandbok

© 2015 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® och Forerunner® 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 varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Philips® är ett registrerat varumärke som tillhör Koninklijke Philips N.V. 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.

Modellnr: A02740

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Knappar	1
Statusikoner	1
Använda enheten och mäta puls	1
Ut och springa	1
Visa pulsen i klockläge	1
Garmin Connect	1
Bluetooth anslutna funktioner	2
Skicka data till ditt Garmin Connect konto	2
Ladda enheten	2
Träning	2
Träningspass	2
Följa ett träningspass på webben	2
Påbörja ett träningspass	3
Om träningskalendern	3
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
Aktivitetsspårning	3
Aktivera aktivitetsspårning	3
Använda inaktivitetsvarning	3
Automatiskt mål	4
ANT+® sensorer	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	4
Ta bort filer	4
Koppla bort USB-kabeln	4
Anpassa enheten	5
Ställa in din användarprofil	5
Ställa in dina pulszoner	5
Färgzoner för puls	5
Träningsmål	5
Aktivitetsinställningar	5
Anpassa dataskärmarna	5
Varningar	5
Använda Auto Pause®	5
Markera varv enligt distans	5
Använda Auto Scroll	6
Tidsgränsinställningar	6
Systeminställningar	6
Ändra enhetens språk	6
Tidsinställningar	6
Inställningar för bakgrundsbelysning	6
Ställa in enhetsljud	6
Ändra måttenheterna	6
Ändra temafärg	6
Träna inomhus	6
Formatinställningar	6
Enhetsinformation	6

Enhetsspecifikationer	6
Skötsel av enheten	6
Rengöra enheten	7
Byta ut ljustätningen	7
Felsökning	7
Tips för oregelbundna pulsdata	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	8
Byter till klockläge	8
Stänga av pulsmätaren	8
Stänga av enheten	8
Bilaga	8
Beräkning av pulszon	8
Datafält	8
Programlicensavtal	8
Index	9

Introduktion

⚠ VARNING

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

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

Knappar



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

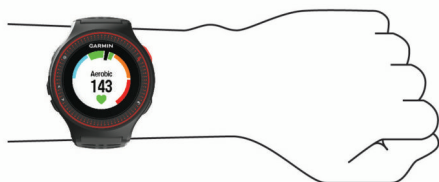
Ikoner visas överst på hemskärmen. När en ikon blinkar innebär det att enheten söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

	GPS-status
	Bluetooth® teknikstatus
	Pulsstatus
	Fotenhetsstatus

Använda enheten och mäta puls

- Bär Forerunner enheten ovanför handlovsbenet.

Obs! Enheten ska sitta tajt men bekvämt, och den bör inte röra på sig när du springer.



- Ta inte bort ljustätningen (mjuk gummidel) på baksidan av enheten.
- Mer information finns på [Felsökning, sidan 7](#).
Pulsmätarfunktionen i Forerunner enheten är Philips® licensierad teknik från.

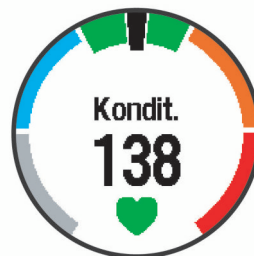
Ut och springa

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

- Slå på enheten genom att trycka ned .
- På tidpunktsskärmen trycker du på två gånger för att låsa upp enheten.
- Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
Det kan ta några minuter att söka efter satellitsignaler. Satellitfälten blir gröna och tidursskärmen visas.



- Tryck på om du vill starta tiduret.
- Gå ut och spring.
- Tryck på om du vill visa pulssidan.



- När du är klar med löprundan väljer du för att stoppa tiduret.
- 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! Du kan överföra din löprunda till Garmin Connect™.

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

Visa pulsen i klockläge

Du kan visa din aktuella puls i slag per minut (bpm) på tidpunktssidan.

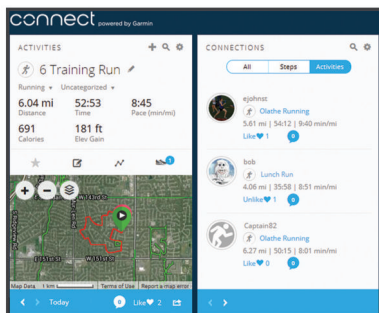
- Välj .
- Vänta i några sekunder.
Din aktuella puls visas .

Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in

händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, vandringar 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 på enheten kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.



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. 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.

Bluetooth anslutna funktioner

Forerunner enheten har flera anslutna Bluetooth funktioner till din kompatibla smartphone med Garmin Connect Mobile appen. Mer information finns på www.garmin.com/intosports/apps.

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.

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

Programvaruuppdateringar: Enheten hämtar trådlöst den senaste programvaruuppdateringen. Nästa gång du slår på enheten kan du följa instruktionerna på skärmen för att uppdatera programvaran.

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.

Aviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Forerunner enhet.

Para ihop din smartphone

Du bör ansluta Forerunner enheten till en smartphone för att slutföra konfigurationen och komma åt alla funktioner på enheten.

- 1 Gå till www.garmin.com/intosports/apps och hämta Garmin Connect Mobile appen till din smartphone.
- 2 På Forerunner enheten väljer du **Meny > Inställningar > Bluetooth > Para ihop med mobil enhet**.
- 3 Öppna Garmin Connect Mobile appen.
- 4 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är den första enheten du har parat ihop 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 > +** i inställningarna och följer instruktionerna på skärmen.

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.

Skicka data till ditt Garmin Connect konto

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

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

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 Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
- 2 Passa in laddarens stift mot kontakterna på enhetens baksida och anslut laddningsfästet ① ordentligt på enheten.



- 3 Ladda enheten helt.
- 4 Tryck på ② för att ta bort laddaren.

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.
- 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 och använda ett träningsprogram från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 1).

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. 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 **Repetitioner**.
- För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärm > 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.

Aktivitetsspårning

Aktivera aktivitetsspårning

Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar din dagliga stegräkning, stegmål, tillryggalagd sträcka och kalorier som förbränts för varje registrerad dag. Dina förbrända kalorier omfattar din basalmetabolism plus aktivitetskalorier.

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

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

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

2 Välj  för att återgå till tidpunktssidan.

3 Välj  eller  om du vill visa aktivitetsmättningsdata.

Ditt totala antal steg under dagen visas . Stegräkning uppdateras periodiskt.

Använda inaktivitetsvarning

Innan du kan använda inaktivitetsvarningen måste du aktivera aktivitetsspårning och inaktivitetsvarningen ([Aktivera aktivitetsspårning](#), sidan 3).

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner

dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas Rör dig! och den röda stapeln visas. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna (*Ställa in enhetsljud*, sidan 6).

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

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.

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>.

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 ihopparningen.

- 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 din enhet (*Para ihop ANT+ sensorerna*, sidan 4).

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

- 1 Installera fotenheten enligt tillbehörets instruktioner.
- 2 Om det behövs stänger du av GPS (*Träna inomhus*, sidan 6).
- 3 Välj om du vill starta tiduret.
- 4 Gå 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 Välj eller om du vill 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 pulszoner, sidan 5*). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

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

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.

Färgzoner för puls

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. Det finns fem ofta använda pulszoner ordnade efter intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

	Uppvärmning	Avslappnat och lätt tempo
	Lätt träning	Bekväm takt som tillåter konversation
	Konditionsträning	Måttlig takt som ger optimal konditions-träning
	På gränsen	Snabb takt, ansträngd andning
	Maxgräns	Spurttempo som är ohållbart under längre stunder

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.

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 gånggraster 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.

Bakgrund: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit.

Använd temafärg: Anger att profilfärgen på tidpunktsskärmen ska vara samma som temafärgen.

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 > Avisering**.

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.

1 Lås upp enheten genom att trycka på **↵** två gånger.

2 Välj **▲ > Av**.

När GPS-funktionen är avstängd beräknas hastighet och avstånd med enhetens accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för fart- och distansdata 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

Enhetsspecifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 6 veckor i klockläge Upp till 4 veckor i klockläge med aktivitetsspårning 7–10 timmar i GPS-läge med pulsmätning vid handleden
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

Skötsel av enheten

OBS!

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

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

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 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

Byta ut ljustätningen

Enheten har en ljustätning som kan bytas av användaren. Du bör kontrollera om ljustätningen är sliten eller skadad. En skadad ljustätning kan medföra dåliga pulsdata eller obehag.

1 Använd fingret för att ta bort den befintliga ljustätningen från enhetens baksida.

Obs! Använd inte vassa föremål när du tar bort ljustätningen.

2 Justera den nya ljustätningen.



3 Använd fingret för att trycka ljustätningen på plats.



Det ska inte vara något mellanrum mellan ljustätningen och enhetens baksida.

Felsökning

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.
- Bandet ska sitta tätt och ovanför handlovsbenet.

Obs! Du kan prova att sätta enheten högre upp på underarmen. Du kan också prova att sätta enheten på den andra armen.

- 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 efter varje träningspass.
- Rengör ljustätningen på enhetens baksida och titta efter tecken på skador (*Byta ut ljustätningen*, sidan 7).

Support och uppdateringar

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

- Produktregistrering
- Produkthandböcker
- Dataöverföringar till Garmin Connect

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.

Obs! Om du återställer enheten kan dina data eller inställningar raderas.

- 1 Håll intryckt i 15 sekunder.
Enheten 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 > Återst. standardinst > 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).
- Korta ned tidsgränsen till klockläge (*Tidsgränsinställningar*, sidan 6).
- Stäng av aktivitetsspårning (*Aktivitetsspårning*, sidan 3).
- Stäng av pulsmätaren (*Stänga av pulsmätaren*, sidan 8).
- 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.

- Välj  tills  visas.
Enheten är i läget för endast klocka.
- Läs upp enheten genom att trycka på  två gånger.

Stänga av pulsmätaren

Välj **Meny > Inställningar > Pulsmätare > Av**.

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.

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: Tillryggslagd sträcka för aktuellt varv.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varvtid: Stoptiden för det aktuella varvet.

Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA ENHETEN GÅR DU MED PÅ ATT VARA BUNDEN AV VILLKOREN I FÖLJANDE PROGRAMVARULICENSAVTAL. DU BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR AVTALET NOGGRANT.

Garmin Ltd. och dess dotterbolag ("Garmin") ger dig en begränsad licens för användning av den programvara som är inbäddad i enheten ("Programvaran") i binär körbar form för normal drift av produkten. Titeln, äganderätten och de immateriella rättigheterna i och för Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer.

Du accepterar att Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och är skyddad enligt de upphovsrättslagar som gäller i USA samt enligt internationella upphovsrättsöverenskommelser. Du bekräftar vidare att strukturen på, organisationen av och koden för Programvaran, som inte källkoden tillhandahålls för, är värdefulla företagshemligheter som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och att källkoden för Programvaran är en värdefull affärshemlighet som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer. Du intygar att du inte kommer att dekompilera, demontera, ändra eller bakåtkompilera Programvaran eller någon del av den eller på något annat sätt göra om Programvaran eller någon del av den till läsbar form eller skapa något arbete som bygger på Programvaran. Du intygar också att du inte kommer att exportera eller återexportera Programvaran till något land i strid med de exportkontrollagar som gäller i USA eller de exportkontrollagar som gäller i något annat tillämpligt land.

Bilaga

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

Datafält

Distans: Tillryggslagd 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.

Medel puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Puls: Hjärtslagen per minut (bpm).

Index

A

aktivitetsspårning [3, 4](#)
anpassa enheten [5](#)
ANT+ sensorer [4](#)
 para ihop [4](#)
användardata, ta bort [4](#)
användarprofil [5](#)
appar [2](#)
 smartphone [2](#)
Auto Lap [5](#)
Auto Pause [5](#)
Auto Scroll [6](#)

B

bakgrundsbelysning [1, 6](#)
batteri
 ladda [2](#)
 maximera [8](#)
 maximerar [2, 6, 8](#)
Bluetooth teknik [1, 2](#)

D

data
 lagra [1, 2](#)
 överföra [1, 2](#)
datafält [1, 5, 8](#)

E

enhets-ID [7](#)

F

felsökning [7](#)
fotenhet [4](#)
färgskärm [6](#)

G

Garmin Connect [1–3](#)
Garmin Express
 registrera enheten [7](#)
 uppdatera programvaran [7](#)
GPS [1](#)
 avbryta [6](#)
gångintervaller [5](#)

H

hastighet [6](#)
historik [4, 6](#)
 skicka till datorn [1, 2](#)
 ta bort [4](#)

I

ikoner [1](#)
inomhusträning [6](#)
inställningar [5–7](#)
 enhet [6](#)
intervaller, träningspass [3](#)

K

kalender [3](#)
kartor, uppdatera [7](#)
klocka [6](#)
klockläge [6, 8](#)
knappar [1, 6](#)

L

ladda [2](#)
larm [6](#)
ljud [6](#)
läsa, skärm [8](#)

M

meny [1](#)
måttenheter [6](#)

P

para ihop, smartphone [2](#)
para ihop ANT+ sensorer [4](#)
personliga rekord [3](#)
 ta bort [3](#)

produktregistrering [7](#)
profiler, användare [5](#)
programlicensavtal [8](#)
programvara
 uppdatera [7](#)
 version [7](#)
puls [1, 8](#)
 mätare [7](#)
 varningar [5](#)
 zoner [5, 8](#)

R

registrera enheten [7](#)
rengöra enheten [6, 7](#)
reservdelar [7](#)

S

skärm [6](#)
 läsa [8](#)
smartphone
 appar [2](#)
 para ihop [2](#)
spara aktiviteter [1](#)
specifikationer [6](#)
språk [6](#)
strömknapp [8](#)
systeminställningar [6](#)

T

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

U

uppdateringar, programvara [7](#)
USB [7](#)
 koppla bort [4](#)

V

varningar [5](#)
varv [1](#)
vibration [6](#)

Z

zoner
 puls [5](#)
 tid [6](#)

Å

återställa enheten [7](#)

