

GARMIN®

Forerunner® 230/235



Användarhandbok

© 2018 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 VIRB® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™ och tempe™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Windows® är ett registrerat varumärke 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: AA2758

Innehållsförteckning

Introduktion	1	ANT+ sensorer	8
Knappar	1	Para ihop ANT+ sensorer	8
Låsa och låsa upp enhetens knappar	1	Fotenhet	8
Statusikoner	1	Ställa in din användarprofil	8
Öppna meny	1	Aktivitetsprofiler	8
Träning	1	Ändra aktivitetsprofil	8
Ut och springa	1	Aktivitetsinställningar	8
Forerunner 235 (endast)	1	Anpassa datasidorna	8
Använda enheten och mäta puls	1	Varningar	9
Visa puls-widgeten	1	Använda Auto Pause®	9
Sända pulsdata till Garmin® enheter	2	Markera varv enligt distans	9
Tips för oregelbundna pulsdata	2	Använda Auto Scroll	9
Aktivitetsspårning	2	Ändra GPS-inställningarna	9
Aktivera aktivitetsspårning	2	Tidsgränsinställningar för energisparläge	9
Använda inaktivitetsvarning	2	Inställningar för aktivitetsspårning	9
Automatiskt mål	2	Systeminställningar	9
Använda stör ej-läge	2	Ändra enhetens språk	10
Sömnsparning	2	Tidsinställningar	10
Använda automatisk sömnmätning	2	Inställningar för bakgrundsbelysning	10
Träna inomhus	2	Ställa in enhetsljud	10
Träningspass	3	Ändra måttenheterna	10
Följa ett träningspass på webben	3	Formatinställningar	10
Påbörja ett träningspass	3	Inställningar för dataregistrering	10
Om träningskalendern	3	Enhetsinformation	10
Intervallpass	3	Ladda enheten	10
Personliga rekord	3	Specifikationer	10
Pulsfunktioner	4	Forerunner – specifikationer	10
Ställa in dina pulszoner	4	Pulsmätare – specifikationer	11
Låta enheten ange dina pulszoner	4	Skötsel av enheten	11
Fysiologiska mätningar	4	Rengöra enheten	11
Om VO2-maxberäkningar	4	Sköta om pulsmätaren	11
Visa dina förutsagda tävlingstider	4	Utbytbara batterier	11
Återhämtningstid	5	Felsökning	11
Återhämtningspuls	5	Tips för hur du laddar enheten	11
Om Training Effect	5	Produktuppdateringar	11
Stänga av pulsmätaren för handleden	5	Mer information	11
Smarta funktioner	5	Söka satellitsignaler	11
Para ihop din smartphone	5	Förbättra GPS-satellitmottagningen	11
Telefonaviseringar	5	Starta om enheten	11
Öppna musikkontrollerna	6	Radera användardata	12
Spela upp ljuduppmärksamhet under aktiviteten	6	Återställa alla standardinställningar	12
Widgets	6	Visa enhetsinformation	12
Bluetooth kontrollwidget	6	Uppdatera programvaran med Garmin Express	12
Visa väderwidgeten	6	Maximera batteritiden	12
VIRB fjärrkontroll	6	Intensiva minuter	12
Bluetooth anslutna funktioner	6	Få intensiva minuter	12
Slå på anslutningsmeddelande för din smartphone	6	Min dagliga stegräkning visas inte	12
Hitta en borttappad smartphone	7	Tips för oregelbundna pulsdata	12
Stänga av Bluetooth teknik	7	Bilaga	12
Connect IQ funktioner	7	Datafält	12
Hämta Connect IQ funktioner	7	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde	13
Historik	7	Beräkning av pulszon	13
Visa historik	7	Index	14
Visa din tid i varje pulszon	7		
Visa datatotaler	7		
Ta bort historik	7		
Datahantering	7		
Ta bort filer	7		
Koppla bort USB-kabeln	7		
Skicka data till en dator	7		
Garmin Connect	8		
Anpassa enheten	8		

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	☰	Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten. Tryck här för att slå på och stänga av belysningen.
②	🏃	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 widgetar, datasidor, alternativ och inställningar. Välj 🏃 > ⬆ för att välja en aktivitetsprofil. Välj 🏃 > ⬇ för att öppna menyn. Håll ned ⬆ för att visa alternativmenyn.

Låsa och låsa upp enhetens knappar

Du kan låsa enhetens knappar för att undvika oavsiktliga knapptryckningar under en aktivitet eller i klockläget.

- 1 Håll ned ⬆.
- 2 Välj **Lås enheten**.
- 3 Håll ned ⬆ för att låsa upp enhetens knappar.

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
🏃	Fart- och kadenssensorns status
☀	tempe™ sensorstatus
📷	VIRB® kamerastatus

Öppna menyn

- 1 Välj 🏃.
- 2 Välj ⬇.

Träning

Ut och springa

Den första träningsaktiviteten som du spelar in på din enhet kan vara en löprunda, cykeltur eller valfri utomhusaktivitet. Du kan

behöva ladda enheten (*Ladda enheten*, sidan 10) innan du startar aktiviteten.

- 1 Välj 🏃 och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 3 Tryck på 🏃 om du vill starta tiduret.
- 4 Gå ut och spring.



- 5 När du är klar med löprundan väljer du 🏃 för att stoppa tiduret.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Tryck på **Fortsätt** om du vill starta tiduret igen.
 - Tryck på **Spara** om du vill spara löprundan och återställa tiduret. Välj löprundan för att visa en sammanfattning.



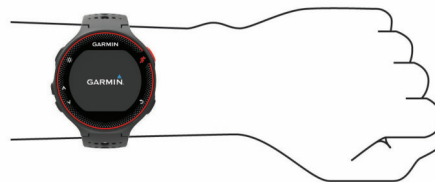
- Välj **Ta bort** > **Ja** för att ta bort löprundan.

Forerunner 235 (endast)

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 eller tränar.



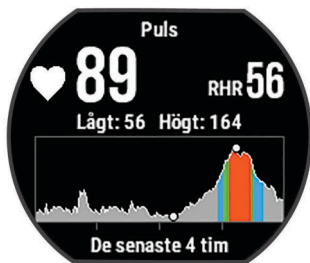
Obs! Pulsmätaren sitter på baksidan av enheten.

- Mer information om pulsmätning vid handleden finns i (*Tips för oregelbundna pulsddata*, sidan 2).
- För mer information om noggrannheten hos pulsmätning vid handleden, gå till www.garmin.com/ataccuracy.

Visa puls-widgeten

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

- 1 På sidan för tidpunkt och datum väljer du ⬇.



- 2 Välj för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls under de senaste 7 dagarna.

Sända pulsdata till Garmin® enheter

Du kan sända pulsdata från Forerunner 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.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Tryck på om du vill visa puls-widgeten.

- 2 Håll ned .

- 3 Tryck på **Sänd puls**.

Forerunner enheten börjar sända pulsdata och visas.

Obs! Du kan bara se pulssidan medan pulsdata sänds.

- 4 Para ihop Forerunner enheten med din kompatibla Garmin ANT+® enhet.

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

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

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.

Aktivitetsspårning

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

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 > Aktivitetsmätning > Status > På**.

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

- 2 Från tidpunktssidan väljer du för att visa aktivitetsspårningswidgeten.

Stegräkning uppdateras periodiskt.

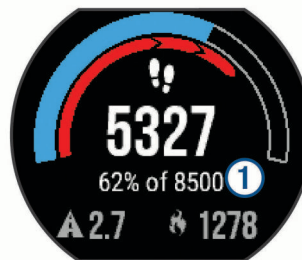
Använda inaktivitetsvarning

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 (*Ställa in enhetsljud, sidan 10*).

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 .



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

Använda stör ej-läge

Innan du kan använda stör ej-läge måste du para ihop enheten med en smartphone (*Para ihop din smartphone, sidan 5*).

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av ljudsignaler, vibrationer och bakgrundsbelysningen för meddelanden och aviseringar. 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.

- 1 Från tidpunktssidan väljer du för att visa kontrollwidgeten.
- 2 Välj > **Stör ej > På**.
Du kan stänga av stör ej-läge från kontrollwidgeten.
- 3 Vid behov, välj **Meny > Inställningar > Stör ej > Sleep Time > På**.

Enheten går in i stör ej-läge under dina normala sovtider.

Sömnspårning

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

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Använda stör ej-läge, sidan 2*).

Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär enheten när du sover.
- 2 Överför dina sömnmättningsdata till Garmin Connect webbplatsen (*Garmin Connect, sidan 8*).

Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Träna inomhus

I enheten ingår inomhusaktivitetsprofiler där GPS:en är avstängd. Du kan stänga av GPS-funktionen när du tränar inomhus eller om du vill spara på batteriet.

Obs! Ändringar som du gör i GPS-inställningen sparas i den aktiva profilen.

Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > GPS > Av**.

När du springer med GPS-funktionen avstängd beräknas fart och distans med enhetens accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för fart- och distansdata förbättras efter några löprundor utomhus med GPS.

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 8).

- 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 Välj **Meny > Träning > Mina träningspass**.
- 2 Välj ett träningspass.
- 3 Välj **Kör träningspass**.
- 4 Välj  för att starta träningspasset.

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 måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 8).

Du kan söka i ditt Garmin Connect konto om du vill hitta ett träningsprogram, schemalägga träningspass och skicka dem till din enhet.

- 1 Anslut enheten till datorn.
- 2 Välj och schemalägg ett träningsprogram från ditt Garmin Connect konto.
- 3 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.
- 4 Välj **> Skicka träningspass till enheten** 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.

Skapa ett intervallpass

- 1 Välj **Meny > 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 **Varaktighet**, ange en distans eller ett tidsintervall för träningspasset och välj .
- 4 Välj **Vila > Typ**.
- 5 Välj **Distans, Tid eller Öppen**.
- 6 Välj vid behov en distans 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 **Uppvärmn. > På**.
 - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.

Starta ett intervallpass

- 1 Välj **Meny > 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.

Avbryta ett träningspass

- Välj  när som helst för att avsluta ett steg i träningspasset.
- Välj  när som helst för att stoppa tiduret.

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.

Visa dina personliga rekord

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Rekord**.
- 2 Välj en sport.
- 3 Välj ett rekord.
- 4 Välj **Visa rekord**.

Återställa ett personligt rekord

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

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

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

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

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort alla personliga rekord

1 Välj **Meny > Min statistik > Rekord**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

2 Välj en sport.

3 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.

Rekorden tas bara bort för den sporten.

Pulsfunktioner

Den här användarhandboken är avsedd för modellerna Forerunner 230 och 235. Pulsfunktionerna som beskrivs i det här avsnittet gäller för båda Forerunner modellerna. Du måste ha en pulsmätare för att kunna använda de här funktionerna.

Forerunner 230: Den här enheten är kompatibel med ANT+ pulsmätare.

Forerunner 235: Den här enheten har pulsmätning vid handleden och är kompatibel med ANT+ pulsmätare.

Ställa in dina pulszoner

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Du kan ange pulsvärden manuellt och ställa in intervallet för varje zon.

1 Välj **Meny > Min statistik > Användarprofil > Pulszoner**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **Standard** om du vill visa och ange standardvärden för puls.
- Välj **Löpning** eller **Cykling** om du vill ange anpassade pulsvärden för varje sport eller godkänna standardvärdena.

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

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

5 Välj **Zoner > Baserat på**.

6 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).

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

Låta enheten ange dina pulszoner

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

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta (*Ställa in din användarprofil, sidan 8*).
- 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.

Fysiologiska mätningar

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

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

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

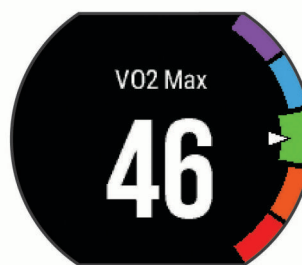
Förutsagda tävlingstider: Enheten använder VO2-maxberäkningen och publicerade informationskällor för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition. Beräkningen förutsätter också att du har tränat på rätt sätt inför tävlingen.

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

Om VO2-maxberäkningar

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

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 tillhandahålls av FirstBeat. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 13*) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen krävs en pulsmätare.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 8*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 4*). 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 **Meny > Min statistik > VO2 Max**.

Visa dina förutsagda tävlingstider

För den här funktionen krävs en pulsmätare.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 8*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 4*). Enheten använder VO2-maxberäkningen (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 4*) och publicerade informationskällor för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition. Beräkningen förutsätter också att du har tränat på rätt sätt inför tävlingen.

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

Välj **Meny > Min statistik > Föruts. tävl.-tid.**

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

Återhämtningstid

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

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.

Slå på återhämtningsrådgivaren

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 8*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 4*).

1 Välj **Meny > Min statistik > Återhämtningsrådgivare > Status > På.**

2 Gå ut och spring.

3 Efter löpningen väljer du **Spara.**

Återhämtningstiden visas. Den längsta tiden är 4 dagar.



Återhämtningspuls

Om du tränar med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem kan du kontrollera din återhämtningspuls efter varje aktivitet. Återhämtningspulsen är skillnaden mellan din träningspuls och din puls två minuter efter att träningen har avslutats. Exempel: Efter en normal löprunda stoppar du timern. Din puls är 140 slag per minut. Efter två minuters inaktivitet eller nedvarning är din puls 90 slag per minut. Din återhämtningspuls är 50 slag per minut (140 minus 90). Vissa studier kopplar samman återhämtningspuls och hjärthälsa. Ett högre tal anger generellt sett ett friskare hjärta.

TIPS: För bästa resultat ska du sluta röra på dig i två minuter medan enheten beräknar värdet på återhämtningspulsen. Du kan spara eller ta bort aktiviteten när värdet visas.

Om Training Effect

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

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

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

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

Stänga av pulsmätaren för handleden

Standardinställningen för Forerunner 235 är Auto. Enheten använder pulsmätning vid handleden automatiskt om det inte finns något annan pulsmätare ansluten till enheten.

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

Smarta funktioner

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 > Lägg till enhet** i inställningarna och följer instruktionerna på skärmen.

Telefonaviseringar

För telefonaviseringar krävs att en kompatibel smartphone paras ihop med Forerunner enheten. När telefonen tar emot meddelanden skickar den aviseringar till din enhet.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

1 Välj **Meny > Inställningar > Bluetooth > Smartaviseringar.**

2 Välj **Under aktivitet.**

3 Välj **Av, Visa endast samtal** eller **Visa alla.**

4 Välj **Inte under aktivitet.**

5 Välj **Av, Visa endast samtal** eller **Visa alla.**

Obs! Du kan ändra ljudsignaler för aviseringar.

Visa aviseringar

- När en avisering visas på Forerunner enheten väljer du **↗** för att se aviseringen.
- Välj **V** om du vill ta bort aviseringen.
- Från tidpunktssidan väljer du **▲** för att visa alla aviseringar på aviseringswidgeten.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla smartphone för att hantera aviseringar som visas på din Forerunner 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.

Öppna musikkontrollerna

För att det ska gå att använda musikkontrollerna måste du para ihop en kompatibel smartphone med enheten.

Håll ned **A** och välj **Musikkontroller**.

Spela upp ljuduppmärksamhet under aktiviteten

Innan du kan ställa in ljuduppmärksamhet måste du ha en smartphone med Garmin Connect Mobile appen hopparad med Forerunner enheten.

Du kan ställa in Garmin Connect Mobile appen till att spela upp motiverande statusmeddelanden på din smartphone under löpningen eller andra aktiviteter. Ljuduppmärksamhet omfattar varvnummer och varvtid, tempo eller fart och ANT+ sensordata. Under en ljuduppmärksamhet stänger Garmin Connect Mobile appen av det primära ljudet från din smartphone för att spela upp meddelandet. Du kan anpassa volymnivåerna på Garmin Connect Mobile appen.

- 1 Från inställningarna i Garmin Connect Mobile appen väljer du **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Aktivitetsalternativ > Ljudvarningar**.

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.

Kalender: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

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

Puls: Visar din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls.

Musikkontroller: Förser din smartphone med musikspelarkontroller.

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

Steg: Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste sju dagarna.

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

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Bluetooth kontrollwidget

	Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge.
	Aktiverar eller avaktiverar Bluetooth teknik.
	Synkroniserar dina data med Garmin Connect Mobile appen.
	Aktiverar hitta min telefon-funktionen. Den skickar en signal till din smartphone som är ihopparad och inom räckhåll för din Forerunner enhet.

Visa väderwidgeten

- 1 Från tidpunktssidan väljer du **V** för att visa väderwidgeten.
- 2 Välj  om du vill visa väderdata varje timme.
- 3 Bläddra nedåt för att visa väderdata dagligen.

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*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med din Forerunner enhet (*Para ihop ANT+ sensorer, sidan 8*).
- 3 På Forerunner enheten väljer du VIRB tillbehöret.
När VIRB tillbehöret har parats ihop läggs VIRB sidan till på datasidorna för den aktiva profilen.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Tidur start/stopp** för att styra kameran med hjälp av tiduret .Videoinspelningen startas och stoppas automatiskt med Forerunner enhetens tidur.

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.

Ljuduppmärksamhet: Gör att Garmin Connect Mobile appen spelar upp statusmeddelanden på din smartphone under en löpning eller annan aktivitet.

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 Forerunner enheten och nu finns inom räckhåll.

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.

Musikkontroller: Gör att du kan styra musikspelaren på din smartphone.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Forerunner 230/235 enhet.

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.

Programvaruuppdateringar: Ger dig möjlighet att uppdatera enhetens programvara.

Väderuppdateringar: Skickar väderförhållanden och aviseringar i realtid till enheten.

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

Slå på anslutningsmeddelande för din smartphone

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

Välj **Meny > Inställningar > Bluetooth > Anslutn.-meddel. > På**.

Hitta en borttappad smartphone

Du kan använda hitta min telefon-funktionen för att lättare hitta en borttappad smartphone som är ihopparad med hjälp av trådlös Bluetooth teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

- 1 Från tidpunktssidan väljer du **A** för att visa kontrollwidgeten.
- 2 Välj **✕** > **Hitta min telefon**.
Forerunner enheten börjar söka efter din ihopparade smartphone. Det visas staplar på Forerunner enhetens skärm som motsvarar Bluetooth signalstyrkan och en ljudsignal hörs i din smartphone.
- 3 Välj **↵** för att stoppa sökningen.

Stänga av Bluetooth teknik

- 1 Från tidpunktssidan väljer du **A** för att visa kontrollwidgeten.
- 2 Välj **✕** > **Bluetooth** > **Av**.
✕ är grå när Bluetooth tekniken är avstängd.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till klockan från Garmin och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ 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.

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

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

Hämta Connect IQ funktioner

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

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du appen Connect IQ Mobile.
- 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 www.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.

Historik

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

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

Visa historik

- 1 Välj **Meny** > **Historik** > **Aktiviteter**.
- 2 Välj **A** eller **V** 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 **Tid i zon** om du vill visa tiden i varje pulszone.
- Välj **Ta bort** om du vill ta bort den valda aktiviteten.

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

Visa datatotaler

Du kan visa data för den totala sträckan och tiden sparade i enheten.

- 1 Välj **Meny** > **Historik** > **Totaler**.
- 2 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 **Nollställ 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.

Obs! Om du använder en Apple dator måste du tömma Papperskorgen för att ta bort filerna helt.

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.

Skicka data till en dator

Du kan överföra dina aktivitetsdata manuellt till ditt Garmin Connect konto med USB-kabeln.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

2 Gå till www.garminconnect.com/start.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

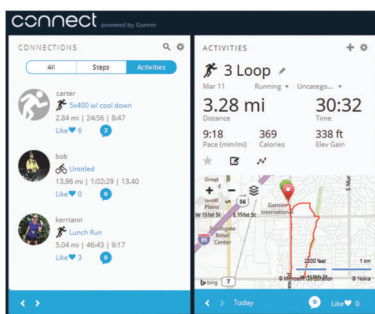
Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer. 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.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, distans, höjd, puls, kalorier som förbränts, 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.

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 widgetar.

Anpassa enheten

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+ sensorer

Att para ihop innebär att ansluta trådlösa ANT+ sensorer, till exempel ansluta en pulsmätare till din Garmin enhet. Första gången du ansluter en ANT+ sensor till enheten måste du para ihop enheten och sensorn. Efter den första ihopparringen ansluts enheten automatiskt till sensorn när du startar din aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

Obs! Om din enhet levererades med en ANT+ sensor är de redan ihopparade.

- 1 Montera sensorn eller sätt på dig pulsmätaren.
- 2 Placera enheten högst 1 cm från sensorn och vänta medan enheten ansluts till sensorn.

När enheten upptäcker sensorn visas ett meddelande. Du kan anpassa ett datafält så att givardata visas.

- 3 Vid behov väljer du **Meny > Inställningar > Sensorer och tillbehör** för att hantera ANT+ sensorer.

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 Forerunner enhet (*Para ihop ANT+ sensorer, sidan 8*).

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 Välj en löpningsaktivitet.
- 3 Gå ut och spring.

Kalibrera fotenheten

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

Ställa in din användarprofil

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

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Användarprofil**.
- 2 Välj ett alternativ.

Aktivitetsprofiler

Aktivitetsprofiler är en samling inställningar som optimerar din enhet för olika tillämpningsområden. Ett exempel: inställningarna och datasidorna skiljer sig åt när du använder enheten för löpning jämfört med när du cyklar.

När du använder en profil och ändrar inställningar för datafält eller varningar sparas de automatiskt som en del av profilen.

Ändra aktivitetsprofil

Enheten har standardaktivitetsprofiler. Du kan ändra varje sparad aktivitetsprofil.

TIPS: Standardaktivitetsprofilerna har en specifik accentfärg för varje sport.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj en profil.

Du kan visa eller dölja standardaktivitetsprofilerna.

Aktivitetsinställningar

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

Anpassa datasidorna

Du kan anpassa datasidorna baserat på dina träningsmål eller valfria tillbehör. Du kan till exempel anpassa en av datasidorna för att visa varvtempot eller pulszonen.

- 1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Datasidor**.
- 2 Välj en skärm.

Vissa skärmar kan endast aktiveras eller avaktiveras.

3 Om det behövs ändrar du antalet datafält.

4 Välj ett datafält för att ändra i det.

Varningar

Du kan använda varningar om du vill träna mot vissa puls-, tempo-, tid-, distans-, kadens- och kalorimål och för att ställa in tidsintervall för löpning/gång.

Ställa in intervallvarningar

En intervallvarning talar om när enheten är över eller under ett angivet intervall av värden. Om du har en pulsmätare som tillhör kan du till exempel ställa in att enheten ska varna dig när din puls är under zon 2 eller över zon 5 ([Ställa in dina pulszoner](#), sidan 4).

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Varningar > Lägg till ny**.

2 Välj typ av varning.

Beroende på dina tillhörigheter och aktivitetsprofilen kan varningarna innefatta puls, tempo, fart och kadens.

3 Slå på varningen om det behövs.

4 Välj en zon eller ange ett värde för varje varning.

Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet. Enheten piper och vibrerar om ljudtoner är påslagna ([Ställa in enhetsljud](#), sidan 10).

Ställa in en återkommande varning

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

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Varningar > Lägg till ny**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **Egna**, välj ett meddelande och välj typ av varning.
- Välj **Tid**, **Distans** eller **Kalorier**.

3 Ange ett värde.

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna ([Ställa in enhetsljud](#), sidan 10).

Ställa in meddelanden om gångpaus

I vissa löpningsprogram finns tidsinställda gångpauser 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. Du kan använda funktionen Auto Lap® när du använder varningarna för löpning/gång.

Obs! Varningar om gångpaus är bara tillgängliga för löpningsprofiler.

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Varningar > Lägg till ny**.

2 Välj **Löpning/gång**.

3 Ange en tid för löpintervallet.

4 Ange en tid för gångintervallet.

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna ([Ställa in enhetsljud](#), sidan 10).

Ändra en varning

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

2 Välj en varning.

3 Ändra varningsvärdena eller inställningarna.

Använda Auto Pause®

Du kan använda funktionen Auto Pause för att pausa tiduret automatiskt när du stannar eller när ditt tempo eller din hastighet 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 > 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 eller din hastighet faller under ett angivet värde.

Markera varv enligt distans

Med funktionen Auto Lap kan du automatiskt markera ett varv vid en viss distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en löprunda (till exempel varje mile eller var 5:e km).

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Varv > Automatisk sträcka**.

2 Välj sedan en distans.

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 10).

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

Använda Auto Scroll

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

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

2 Välj en visningshastighet.

Ändra GPS-inställningarna

Som standard använder enheten GPS för att söka efter satelliter. För högre prestanda i krävande miljöer och snabbare GPS-positionsbestämning kan du aktivera både GPS och GLONASS. Om du använder GPS och GLONASS tillsammans minskar batteriets livslängd mer än när du använder bara GPS.

Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > GPS > GPS + GLONASS**.

Tidsgränsinställningar för energisparläge

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

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.

Inställningar för aktivitetsspårning

Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsmätning**.

Status: Aktiverar aktivitetsspårningsfunktionen.

Rörelseavisering: Visar ett meddelande och en inaktivitetsstapel på tidpunktsskärmen. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna ([Ställa in enhetsljud](#), sidan 10).

Systeminställningar

Välj **Meny > Inställningar > System**.

- Språkinställningar ([Ändra enhetens språk](#), sidan 10)
- Tidsinställningar ([Tidsinställningar](#), sidan 10)
- Inställningar för bakgrundsbelysning ([Inställningar för bakgrundsbelysning](#), sidan 10)
- Ljudinställningar ([Ställa in enhetsljud](#), sidan 10)
- Enhetsinställningar ([Ändra måttenheterna](#), sidan 10)

- Formatinställningar (*Formatinställningar*, sidan 10)
- Inställningar för dataregistrering (*Inställningar för dataregistrering*, sidan 10)

Ändra enhetens språk

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

Tidsinställningar

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

Urtavla: Här kan du välja en urtavleddesign.

Använd profolfärg: Anger att accentfärgen på tidpunktsskärmen ska vara likadan som färgen för aktivitetsprofilen.

Bakgrund: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit.

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

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

Tidszoner

Varje gång du slår på enheten och söker efter satelliter eller synkar med din smartphone 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 autom.** > **Av**.
- 2 Välj **Ställ in tid** och ange ett klockslag.

Ställa in alarmer

- 1 Välj **Meny** > **Inställningar** > **Larm** > **Lägg till ny** > **Status** > **På**.
- 2 Välj **Tid** och ange en tid.
- 3 Välj **Avisering** och välj ett alternativ.
- 4 Välj **Repetitioner** och välj ett alternativ.

Ta bort ett larm

- 1 Välj **Meny** > **Inställningar** > **Larm**.
- 2 Välj ett larm.
- 3 Välj **Ta bort** > **Ja**.

Inställningar för bakgrundsbelysning

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

Knapp och aviser: Ställer in att bakgrundsbelysningen slås på vid knapptryckningar och varningar.

Handledsvridning: Gör att enheten slår på belysningen automatiskt när du vrider handleden mot kroppen.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Ställa in enhetsljud

Enhetens ljud inkluderar knapptoner, aviserings signaler och vibrationer.

Välj **Meny** > **Inställningar** > **System** > **Avisering**.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för distans, tempo och fart, vikt, längd och temperatur.

- 1 Välj **Meny** > **Inställningar** > **System** > **Enheter**.
- 2 Välj typ av måttenhet.
- 3 Välj en måttenhet.

Formatinställningar

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

Inställning för tempo/fart: Anger att enheten ska visa fart eller tempo för löpning, cykling eller andra aktiviteter. Den här inställningen påverkar flera träningsalternativ, historik och aviserings.

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

Inställningar för dataregistrering

Välj **Meny** > **Inställningar** > **System** > **Dataregistrering**.

Smart: Registrerar nyckelpunkter när du ändrar riktning, tempo eller puls. Din aktivitetsinformationsmängd är mindre, vilket gör att du kan lagra fler aktiviteter på enhetens minne.

Varje sekund: Registrerar punkter varje sekund. Detta skapar en mycket detaljerad post över din aktivitet och ökar aktivitetspostens storlek.

Enhetsinformation

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

Specifikationer

Forerunner – specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Forerunner 230 – batteritid, klockläge	Upp till 12 veckor Upp till 11 veckor med aktivitetsspårning Upp till 5 veckor med aktivitetsspårning och smartphoneaviserings
Forerunner 230 – batteritid, aktivitetsläge	Upp till 16 timmar i GPS-läge Upp till 12 timmar i GPS + GLONASS-läge
Forerunner 235 – batteritid, klockläge	Upp till 9 veckor Upp till 8 veckor med aktivitetsspårning Upp till 4 veckor med aktivitetsspårning och smartphoneaviserings Upp till 9 dagar med aktivitetsspårning, smartphoneaviserings och pulsmätning vid handleden
Forerunner 235 – batteritid, aktivitetsläge med pulsmätning vid handleden	Upp till 11 timmar i GPS-läge Upp till 9 timmar i GPS + GLONASS-läge
Vattenklassning	5 ATM ¹

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

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 ¹ 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 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.

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.

Utbytbara batterier

⚠ VARNING

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

Felsökning

Tips för hur du laddar enheten

1 Anslut laddaren till enheten för att ladda den med USB-kabeln (*Ladda enheten*, sidan 10).

Du kan ladda enheten genom att ansluta USB-kabeln till en Garmin godkänd nätadapter med ett vanligt vägguttag eller en USB-port på datorn. Det tar cirka två timmar att ladda ett urladdat batteri.

2 Ta bort laddaren från enheten när batteriet är laddat till 100 %.

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

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till www.garmin.com/intosports.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

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.

Starta om enheten

Om enheten slutar svara kan du behöva starta om den.

Obs! När du startar om enheten kan dina data eller inställningar raderas.

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 30 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

- 1 Håll  intryckt i 15 sekunder.
Enheten stängs av.
- 2 Håll  intryckt i en sekund för att slå 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, programversion, information om regler (e-label) och licensavtal.

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

Uppdatera programvaran med Garmin Express

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

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

Maximera batteritiden

- Korta ned bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 10*).
- Korta ned tidsgränsen till klockläge (*Tidsgränsinställningar för energisparläge, sidan 9*).
- Stäng av aktivitetsspårning (*Aktivitetsspårning, sidan 2*).
- Välj inspelningsintervallet **Smart** (*Inställningar för dataregistrering, sidan 10*).
- Stäng av GLONASS (*Ändra GPS-inställningarna, sidan 9*).
- Stäng av den trådlösa Bluetooth funktionen (*Stänga av Bluetooth teknik, sidan 7*).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Stänga av pulsmätaren för handleden, sidan 5*).

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® och Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att

ägna dig åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet i minst 10 minuter i sträck. Enheten lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

Forerunner enheten beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata 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.

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.

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.

Bilaga

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

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

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

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Fart: Den aktuella fart du färdas med.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

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

Kadens: Cykling. Vevarmens varvtal. Enheten måste vara ansluten till ett kadenstillbehör för att de här data ska visas.

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

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

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

Medel Fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medel puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

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

Medeltempo: Medeltempot 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).

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senast slutförda varvet.

Senaste dygnets högsta: Maxtemperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.

Senaste dygnets lägsta: Lägsta temperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.

Senaste varvdistan: Tillryggagagd sträcka för senast slutförda varv.

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

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

Senaste varv fart: Medelfarten för det senast slutförda varvet.

Senast varv tid: Stopptiden för det senast slutförda varvet.

Solnedgång: Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.

Soluppgång: Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperaturmätaren.

Tempo: Aktuellt tempo.

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

Tidur: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

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.

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

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

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

Varv distans: Tillryggagagd sträcka för aktuellt varv.

Varv fart: Medelfarten för det aktuella varvet.

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

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

Varv puls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

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

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varv tid: Stopptiden för det aktuella varvet.

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.

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

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
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

Index

A

aktivitetsspårning 2, 9, 12
alarm 10
anpassa enheten 8
ANT+ sensorer 8
 para ihop 8
användardata, ta bort 7
användarprofil 8
app 6, 7
 smartphone 5
Auto Lap 9
Auto Pause 9
Auto Scroll 9
aviseringar 5, 6

B

bakgrundsbelysning 1, 10
batteri
 byta 11
 ladda 10, 11
 maximera 7, 9, 12
Bluetooth teknik 1, 5–7

C

Connect IQ 7

D

data
 lagra 7, 8
 registrering 10
 överföra 7, 8
datafält 7, 8, 12
distans, varningar 9

E

enhets-ID 12

F

fart 10
felsökning 2, 11, 12
foot pod 8
fotenhet 8
förväntad sluttid 4

G

Garmin Connect 3, 5–8
Garmin Connect Mobile 6
Garmin Express, uppdatera programvaran 11
GLONASS 9
GPS 1, 2, 9
 signal 11
gångintervaller 9

H

historik 6, 7, 10
 skicka till datorn 7, 8
 ta bort 7

I

ikoner 1
inomhusträning 2, 8
inställningar 8–10, 12
 enhet 10
intensiva minuter 12
intervaller, träningspass 3

K

kadens 9
kalender 3
kalori, varningar 9
klocka 1, 10
klockläge 9, 12
knappar 1, 6, 11

L

ladda 10, 11
ljud 10
låsa, knappar 1

M

meny 1
måttenheter 10

P

para ihop
 ANT+ sensorer 2
 smartphone 5
para ihop ANT+ sensorer 8
personliga rekord 3
 ta bort 3, 4
prestationsförhållande 4
profiler 8
 aktivitet 1
 användare 8
programvara
 licens 12
 uppdatera 11, 12
 version 12
puls 1, 4, 9
 mätare 2, 4, 5, 11, 12
 para ihop sensorer 2
 zoner 4, 7, 13

R

rengöra enheten 11

S

satellitssignaler 11
skärm 10
smartphone 6, 7
 app 6
 para ihop 5
spara aktiviteter 1
specifikationer 10, 11
språk 10
systeminställningar 9
sömnläge 2

T

ta bort
 alla användardata 7, 12
 historik 7
 personliga rekord 3, 4
tempo 9, 10
tid 10
 inställningar 10
 varningar 9
tidszoner 10
tidur 1
tillbehör 8, 11
timer 1, 7
Training Effect 5
träning 1, 3, 5, 6, 9
 program 3
träningsbelastning 4
träningsspass 3
 läsa in 3

U

uppdateringar, programvara 12
urtavlor 7
USB 12
 koppla bort 7

V

varningar 9
varv 1
vibration 10
VIRB fjärrkontroll 6
VO2-max 4, 13
VO2-max. 4
väder 6

W

widgetar 5, 6
widgets 1, 6, 7

Z

zoner
 puls 4

tid 10

A

återhämtning 4, 5
återställa enheten 11

