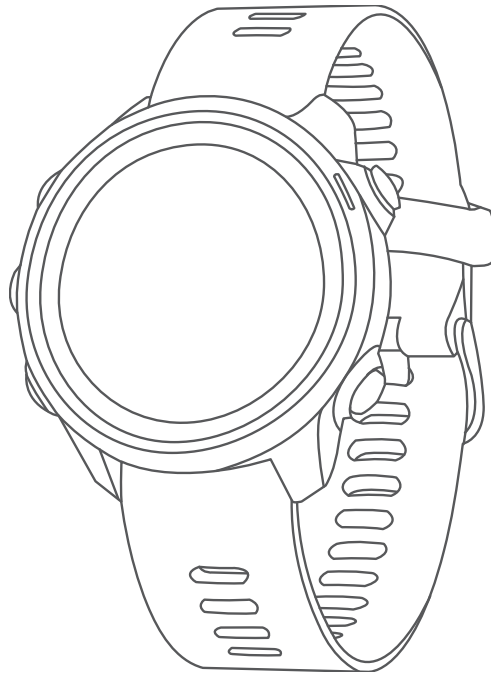


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 245/245 MUSIC

---

Användarhandbok

© 2019 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](http://www.garmin.com) om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® och Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™ och Varia Vision™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple®, iTunes® 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. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och som används på licens av Apple Inc. Spotify® programvaran omfattas av tredjepartslicenser som finns här: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® och Windows NT® är registrerade varumärken som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Zwift™ är ett varumärke som tillhör Zwift Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

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

M/N: A03568, AA3568

# Innehållsförteckning

<b>Introduktion.....</b>	<b>1</b>
Översikt över enheten.....	1
GPS-status och statusikoner.....	2
Ställa in klockan.....	2
Para ihop din smartphone med enheten.....	3
Tips för befintliga Garmin Connect användare.....	3
Aktivera aviseringar för Bluetooth.....	3
Visa aviseringar.....	3
Hantera aviseringar.....	4
Spela upp ljuduppmaningar på din smartphone under aktiviteten.....	4
Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen.....	4
Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone.....	4
Visa meny för kontroller.....	5
Ut och springa.....	6
<b>Aktiviteter och appar.....</b>	<b>7</b>
Starta en aktivitet.....	7
Tips för att spela in aktiviteter.....	7
Stoppa en aktivitet.....	8
Utvärdera en aktivitet.....	8
Lägga till en aktivitet.....	8
Skapa en anpassad aktivitet.....	9
Inomhusaktiviteter.....	9
Ut och springa en virtuell löptur.....	9
Kalibrera löpbandsdistansen.....	9
Registrera en styrketränningsaktivitet.....	10
Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter.....	10
Utomhusaktiviteter.....	10
Springa på bana.....	11
Tips för registrering av banlöpning.....	11
Simning.....	11
Ta en simtur i bassäng.....	11
Distansregistrering.....	12
Simterminologi.....	12
Typer av simtag.....	12
Tips för simningsaktiviteter.....	12
Vila vid simning i bassäng.....	12
Automatisk vila.....	13
Träna med träningsloggen.....	13
Spela upp ljuduppmaningar under aktiviteten.....	13
<b>Träning.....</b>	<b>14</b>
Workouts (pass).....	14
Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	14
Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect.....	14
Skicka ett eget träningspass till enheten.....	14
Påbörja ett träningspass.....	15
Följa ett dagligt föreslaget träningspass.....	15
Aktivera och avaktivera dagliga passförslag.....	15
Följa upp ett simpass i bassäng.....	15
Om träningskalendern.....	16
Använda Garmin Connect träningsprogram.....	16
Anpassade träningsprogram.....	16
Starta dagens träning.....	16
Intervallpass.....	17
Skapa ett intervallpass.....	17
Starta ett intervallpass.....	17
Stoppa ett intervallpass.....	17
Ställa in ett träningsmål.....	18
Avbryta ett träningsmål.....	18
Använda Virtual Partner.....	18
PacePro träning.....	19
Hämta en PacePro plan från Garmin Connect.....	19
Starta en PacePro plan.....	20
Stoppa en PacePro plan.....	20
Tävla i en föregående aktivitet.....	21
Personliga rekord.....	21
Visa dina personliga rekord.....	21
Återställa ett personligt rekord.....	21
Ta bort ett personligt rekord.....	21
Ta bort alla personliga rekord.....	22
Använda metronomen.....	22
Ställa in din användarprofil.....	22
Träningsmål.....	22
Om puls zoner.....	23
Ställa in dina puls zoner.....	23

Låta enheten ange dina pulszoner.....	23	<b>Pulsfunktioner.....</b>	<b>32</b>
Beräkning av pulszon.....	23	Pulsmätning vid handleden.....	32
Pausa din träningsstatus.....	24	Bära klockan.....	32
Återuppta din pausade träningsstatus.....	24	Tips för oregelbundna pulsdata.....	33
<b>Aktivitetsspårning.....</b>	<b>24</b>	Sända pulsdata till Garmin enheter..	33
Automatiskt mål.....	24	Sända pulsdata under en aktivitet.....	33
Använda inaktivitetsvarning.....	25	Ställa in en varning för onormal puls.....	34
Aktivera rörelseaviserering.....	25	Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	34
Sömnspårning.....	25	Löpdynamik.....	34
Använda automatisk sönmätning.....	25	Visa puls-widgeten.....	35
Använda stör ej-läge.....	25	Träna med löpdynamik.....	35
Intensiva minuter.....	25	Färgmätare och löpdynamikdata....	37
Få intensiva minuter.....	25	Balans för markkontakttid – data.....	37
Garmin Move IQ™ Händelser.....	26	Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd.....	38
Inställningar för aktivitetsspårning.....	26	Tips om det saknas löpdynamikdata.....	38
Stänga av aktivitetsspårning.....	26	Prestationsmätningar.....	39
<b>Smarta funktioner.....</b>	<b>27</b>	Stänga av prestationsaviseringar....	39
Bluetooth anslutna funktioner.....	27	Upptäcka puls automatiskt.....	40
Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect.....	27	Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar.....	40
Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....	27	Träningsstatus.....	40
Hitta en borttappad mobil enhet.....	28	Tips för att få din träningsstatus..	41
Widgets.....	28	Om VO2-maxberäkningar.....	41
Visa widgets.....	29	Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning.....	42
Om Min dag.....	29	Stänga av registrering av VO2 Max.....	42
Visa väderwidgeten.....	29	Återhämtningstid.....	42
Vätskekontroll.....	29	Visa tid för återhämtning.....	42
Menscykelspårning.....	29	Återhämtningspuls.....	42
Connect IQ funktioner.....	30	Träningsbelastning.....	43
Hämta Connect IQ funktioner.....	30	Visa dina förutsagda tävlingstider...	43
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	30	Prestationsförhållande.....	43
Wi-Fi anslutna funktioner.....	30	Om Training Effect.....	44
Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	30	Pulsoximeter.....	44
Säkerhets- och spårningsfunktioner....	31	Läsa av pulsoximetervärden.....	45
Lägga till nödsituationskontakter....	31	Aktivera pulsoximetrimätning under sömn.....	45
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	31	Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	45
Begära hjälp.....	32	Använda stressnivåwidgeten.....	46
Händelsedelning i realtid.....	32	Body Battery.....	46

Visa Body Battery widgeten.....	47	Panorera och zooma på kartan.....	58
Tips för bättre Body Battery data.....	48	Kartinställningar.....	58
Widget för hälsostatistik.....	48	<b>Trådlösa sensorer.....</b>	<b>58</b>
<b>Musik.....</b>	<b>48</b>	Para ihop dina trådlösa sensorer.....	58
Ansluta till en tredjepartsleverantör.....	48	Fotenhet.....	58
Ladda ner ljudfiler från en		Ut och springa med fotenhet.....	59
tredjepartsleverantör.....	49	Kalibrera fotenheten.....	59
Ansluta från en		Förbättring av foot pod-	
tredjepartsleverantör.....	49	kalibrering.....	59
Spotify®.....	49	Kalibrera fotenheten manuellt.....	59
Hämta ljudinnehåll från Spotify.....	49	Ställa in hastighet och distans på en	
Hämta personliga ljudfiler.....	50	foot pod.....	59
Lyssna på musik.....	50	Använd en cykelfarts- eller kadenssensor	
Musikuppspelningskontroller.....	51	(tillval).....	60
Ändra ljudläge.....	51	Situationsberedskap.....	60
Styr musikuppspelning på en ansluten		Använda Varia	
smartphone.....	51	kamerakontrollerna.....	60
Ansluta Bluetooth hörlurar.....	52	tempe.....	60
<b>Historik.....</b>	<b>52</b>	<b>Anpassa enheten.....</b>	<b>60</b>
Visa historik.....	52	Anpassa din aktivitetslista.....	60
Visa din tid i varje pulszone.....	52	Anpassa widgetslingan.....	61
Visa datatotaler.....	52	Anpassa menyn för kontroller.....	61
Ta bort historik.....	53	Aktivitetsinställningar.....	62
Datahantering.....	53	Anpassa datasidorna.....	63
Ta bort filer.....	53	Varningar.....	63
Koppla bort USB-kabeln.....	53	Aktivera Auto Pause.....	64
Garmin Connect.....	54	Ställa in varning.....	64
Synkronisera dina data med Garmin		Auto Lap.....	65
Connect appen.....	54	Markera varv enligt distans.....	65
Använda Garmin Connect på din		Aktivera självutvärdering.....	65
dator.....	55	Sätta på och stänga av	
<b>Navigering.....</b>	<b>55</b>	varvknappen.....	66
Banor.....	55	Använda Bläddra automatiskt.....	66
Följa en bana i din enhet.....	55	Ändra GPS-inställningarna.....	66
Spara din plats.....	55	GPS och andra satellitsystem.....	66
Redigera dina sparade platser.....	56	UltraTrac.....	67
Ta bort alla sparade platser.....	56	Ange bassänglängden.....	67
Navigera till startpunkten under en		Tidsgränsinställningar för	
aktivitet.....	56	energispår.....	67
Navigera till startpunkten för din senast		Ta bort en aktivitet eller app.....	67
sparade aktivitet.....	57	Inställningar för urtavlan.....	67
Navigera till en sparad plats.....	57	Anpassa urtavlan.....	68
Karta.....	57	Systeminställningar.....	68
Lägga till en karta i en aktivitet.....	57	Tidsinställningar.....	69

Ändra inställningar för bakgrundsbelysning.....	69
Ställa in enhetsljud.....	69
Ändra måttenheterna.....	69
Visa tempo eller hastighet.....	69
Läge för utökad display.....	69
Klocka.....	70
Synkronisera klockan med GPS.....	70
Ställa in tid manuellt.....	70
Ställa in larm.....	70
Ta bort ett larm.....	70
Starta nedräkningstimern.....	70
Använda stoppuret.....	71
VIRB fjärrkontroll.....	71
Styra en VIRB actionkamera.....	71
Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet.....	72

## **Enhetsinformation..... 72**

Visa enhetsinformation.....	72
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	72
Ladda enheten.....	73
Tips för hur du laddar enheten.....	73
Skötsel av enheten.....	73
Rengöra klockan.....	74
Byta banden.....	74
Specifikationer.....	75

## **Felsökning..... 75**

Produktuppdateringar.....	75
Konfigurera Garmin Express.....	75
Mer information.....	76
Aktivitetsspårning.....	76
Min dagliga stegräkning visas inte..	76
Stegräkningen verkar inte stämma..	76
Enhetsen är på fel språk.....	76
Stegräkningen på enhetsen stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	76
Mina intensiva minuter blinkar.....	76
Söka satellitsignaler.....	77
Förbättra GPS-satellitmottagningen.....	77
Starta om enhetsen.....	77
Återställa alla standardinställningar....	77

Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect.....	77
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	78
Är min smartphone kompatibel med min enhet?.....	78
Telefonen ansluter inte till enheten..	78
Maximera batteritiden.....	78
Hur parar jag ihop sensorer från ANT+ manuellt?.....	79
Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?.....	79
Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån.....	79

## **Bilagor..... 80**

Datafält.....	80
Om pulszoner.....	83
Beräkning av pulszon.....	83
Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	84
Hjulstorlek och omkrets.....	85
Symbolförklaringar.....	87

# Introduktion

## ⚠ VARNING

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

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











## Översikt över enheten



① LIGHT	Välj för att sätta på enheten. Tryck här för att slå på och stänga av belysningen. Håll nedtryckt för att visa meny för kontroller.
② START STOP	Tryck här om du vill starta eller stoppa aktivitetstiduret. Välj för att välja ett alternativ eller bekräfta ett meddelande.
③ BACK	Tryck här för att återgå till föregående sida. Tryck här för att registrera ett varv under en aktivitet.
④ DOWN	Välj för att bläddra genom widgetar, datasidor, alternativ och inställningar. Håll ned för att öppna musikkontrollerna ( <i>Musikuppspelningskontroller, sidan 51</i> ).
⑤ UP	Välj för att bläddra genom widgetar, datasidor, alternativ och inställningar. Håll nedtryckt för att visa meny.

## GPS-status och statusikoner

GPS-statusringen och ikoner läggs tillfälligt över varje datasida. För utomhusaktiviteter lyser statusringen grönt när GPS:en är redo. 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	GPS-status
	Batteristatus
	Anslutningsstatus för smartphone
	Wi-Fi® teknikstatus
	Pulsstatus
	Fotenhetsstatus
	Running Dynamics Pod status
	Fart- och kadenssensorns status
	Status för cykellampa
	Status för cykelradar
	Status för läget för utökad display
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® kamerastatus

## Ställa in klockan

Om du vill dra full nytta av Forerunner funktionerna ska du utföra de här åtgärderna.

- Para ihop Forerunner enheten med din smartphone via Garmin Connect™ appen ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 3](#)).
- Ställa in säkerhetsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 31](#)).
- Ställa in musik ([Musik, sidan 48](#)).
- Ställa in Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 30](#)).



## Para ihop din smartphone med enheten

För att använda Forerunner enhetens anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, istället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Garmin Connect appen.
- 2 Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- 3 Välj **LIGHT** för att sätta på enheten.  
Första gången du slår på enheten går den in i ihopparningsläge.  
**TIPS:** Du kan hålla in **UP** och välja  > **Telefon** > **Para ihop telefon** för att manuellt aktivera ihopparningsläget.
- 4 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
  - Om det här är första gången du parar ihop en enhet med appen Garmin Connect följer du instruktionerna på skärmen.
  - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen trycker du på menyn  eller , väljer **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** och följer instruktionerna på skärmen.

## Tips för befintliga Garmin Connect användare

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet**.

## Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop Forerunner enheten med en kompatibel mobil enhet ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 3](#)).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Telefon** > **Smartaviseringar** > **Status** > **På**.
- 3 Välj **Under aktivitet**.
- 4 Välj en aviseringsinställning.
- 5 Välj en ljudinställning.
- 6 Välj **Inte under aktivitet**.
- 7 Välj en aviseringsinställning.
- 8 Välj en ljudinställning.
- 9 Välj **Sekretess**.
- 10 Välj en sekretessinställning.
- 11 Välj **Tidsgräns**.
- 12 Välj hur länge varningen för en ny avisering visas på skärmen.
- 13 Välj **Signatur** för att lägga till en signatur i dina sms-svar.

## Visa aviseringar

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

## 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 iPhone® enhet går du till iOS® aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android™ smartphone väljer du **Inställningar > Aviseringar** från Garmin Connect appen.



## Spela upp ljuduppmancingar på din smartphone under aktiviteten

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

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

**Obs!** Om du har en Forerunner 245 Music enhet kan du aktivera ljuduppmancingar på enheten via de anslutna hörlurarna, utan att använda en ansluten smartphone (*Spela upp ljuduppmancingar under aktiviteten, sidan 13*).


**Obs!** Ljuduppmancingen Varvvarning är aktiverad som standard.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin-enheter**.
- 3 Välj din enhet.
- 4 Välj **Aktivitetsalternativ > Ljudvarningar**.

## Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen från menyn för kontroller.


**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 61*).

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen på Forerunner enheten.  
Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth teknik på den mobila enheten.

## Sätta på och slå av anslutningsvarningar för 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.

**Obs!** Anslutningsvarningar för smartphone är avstängda som standard.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Telefon > Varningar**.

## Visa meny för kontroller

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

**Obs!** Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 61](#)).

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



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

## 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 innan du startar aktiviteten ([Ladda enheten, sidan 73](#)).

Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

- 1 Välj **START** och sedan en aktivitet.
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 3 Välj **START**.
- 4 Gå ut och spring.



**Obs!** På en Forerunner 245 Music håller du ned **DOWN** under en aktivitet för att öppna musikkontrollerna ([Musikuppspelningskontroller, sidan 51](#)).

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



**Obs!** Ytterligare löpningsalternativ finns i [Stoppa en aktivitet, sidan 8](#).

## Aktiviteter och appar

Klockan kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata. Du kan skapa anpassade eller nya aktiviteter baserat på standardaktiviteter (*Skapa en anpassad aktivitet, sidan 9*). När du är klar med dina aktiviteter kan du spara och dela dem med Garmin Connect communityn.

Du kan även lägga till Connect IQ™ aktiviteter och appar på klockan med Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner, sidan 30*).

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Starta en aktivitet


När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs). Om du har en trådlös sensor (tillval) kan du para ihop den med Forerunner enheten (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 58*).

1 På urtavlan väljer du **START**.

2 Välj en aktivitet.

**Obs!** Aktiviteter inställda som favoriter visas först i listan (*Anpassa din aktivitetslista, sidan 60*).

3 Välj ett alternativ:

- Välj en aktivitet från dina favoriter.
- Välj  och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.

4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du till en plats med fri sikt mot himlen.

5 Vänta tills **GPS** visas.

Enheten är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).

6 Tryck på **START** för att starta timern.

Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

**Obs!** På en Forerunner 245 Music enhet kan du hålla ned **DOWN** under en aktivitet för att öppna musikkontrollerna (*Musikuppspelningskontroller, sidan 51*).

### Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda enheten innan du startar en aktivitet (*Ladda enheten, sidan 73*).
- Tryck på **BACK** för att registrera varv, starta en ny uppsättning eller position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.
- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor.

## Stoppa en aktivitet

- 1 Tryck på **STOP**.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
  - Om du vill spara aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Spara > ✓ > Klar**.  
**Obs!** Om självutvärdering är aktiverat kan du ange din upplevda ansträngning för aktiviteten ([Aktivera självutvärdering, sidan 65](#)).
  - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
  - För att markera ett varv väljer du **Varv**.
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.  
**Obs!** Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet via den mest direkta vägen väljer du **Tillbaka till start > Rak linje**.  
**Obs!** Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
  - Om du vill mäta skillnaden mellan din puls i slutet av aktiviteten och din puls två minuter senare väljer du **Återhämtning.puls** och väntar medan timern räknar ned.
  - Om du vill ta bort aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Ta bort > Ja**.  
**Obs!** När du har stoppat aktiviteten sparar enheten den automatiskt efter 30 minuter.

## Utvärdera en aktivitet

Innan du kan utvärdera en aktivitet måste du aktivera självutvärderingsinställningen på Forerunner klockan ([Aktivera självutvärdering, sidan 65](#)).

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

- 1 När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara** ([Stoppa en aktivitet, sidan 8](#)).
- 2 Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.  
**Obs!** Du kan välja **»»** för att hoppa över självutvärderingen.
- 3 Välj hur du kände dig under aktiviteten.

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

## Lägga till en aktivitet

Enheten levereras förladdad med ett antal vanliga inomhus- och utomhusaktiviteter. Du kan lägga till dessa aktiviteter i aktivitetslistan.

- 1 Välj **START**.
- 2 Välj **Lägg till**.
- 3 Välj en aktivitet i listan.
- 4 Välj **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.
- 5 Välj en plats i aktivitetslistan.
- 6 Tryck på **START**.

## Skapa en anpassad aktivitet

- 1 På urtavlan väljer du **START > Lägg till**.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Välj **Kopiera aktivitet** om du vill skapa en egen aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.
  - Välj **Annan** om du vill skapa en ny egen aktivitet.
- 3 Välj vid behov en aktivitetstyp.
- 4 Välj ett namn eller ange ett eget namn.  
Dubletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra, t.ex. Cykel(2).
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel anpassa datasidorna eller automatiska funktioner.
  - Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade aktiviteten.
- 6 Välj **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

## Inomhusaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter (*Aktivitetsinställningar, sidan 62*).

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

**TIPS:** Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

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

## Ut och springa en virtuell löptur

Du kan para ihop Forerunner enheten med den kompatibla tredjepartsappen för att överföra tempo-, puls- eller kadensdata.

- 1 Välj **START > Virtuell löpn.**
- 2 På surfplattan, din bärbara dator eller smartphone kan du öppna Zwift™ appen eller en annan virtuell träningsapp.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen för att starta en löpningsaktivitet och para ihop enheterna.
- 4 Tryck på **START** för att starta timern.
- 5 När du är klar med löprundan väljer du **STOP** för att stoppa aktivitetstimern.

## Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 1,5 km (1 miles) på ett löpband. Om du använder olika löpband kan du uppdatera kalibreringen manuellt varje gång du byter löpband.

- 1 Starta en löpbandsaktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 7*) och spring minst 1,5 km (1 miles) på löpbandet.
- 2 När du är klar med löpningen väljer du **STOP**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen första gången väljer du **Spara**.  
Enhetsen uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.
  - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen efter den första kalibreringen väljer du **Kalib. och spara > Ja**.
- 4 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din enhet.

## Registrera en styrketränningsaktivitet

Du kan registrera set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse. Du kan skapa och hitta träningspass för styrka med Garmin Connect och skicka dem till klockan.

1 Tryck på **START**.

2 Välj **Styrka**.

Första gången du registrerar en styrketränningsaktivitet måste du välja vilken handled klockan sitter på.

3 Välj ett träningspass.

**Obs!** Om du inte har några träningspass för styrka hämtade till klockan kan du välja **Fri > START** och gå till steg 6.

4 Tryck på **DOWN** om du vill visa en lista över steg i träningspasset (valfritt).

**TIPS:** När du visar steg i träningspasset kan du trycka på **START** för att visa en animering av den valda övningen, om den är tillgänglig.

5 Tryck på **START > Kör träningspass > START** för att starta den inställda timern.

6 Starta ditt första set.

Enheten räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.

**TIPS:** Enheten kan bara räkna repetitioner av en enda övning för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.

7 Tryck på **BACK** om du vill avsluta setet.

Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet. Efter några sekunder visas vilotimern.

8 Om det behövs ändrar du antalet repetitioner.

**TIPS:** Du kan även lägga till den vikt som användes för setet.

9 När du har vilat färdigt trycker du på **BACK** för att starta nästa set.

10 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.

11 Efter ditt sista set trycker du på **STOP** för att stoppa settimern.

12 Välj **Avbryt pass > Spara**.

### Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter

- Titta inte på enheten medan du utför repetitioner.

Du ska interagera med enheten i början och i slutet av varje set och under vila.

- Fokusera på din form medan du utför repetitionerna.

- Utför övningar med kroppsvikt eller fria vikter.

- Utför repetitioner med en konsekvent, fullständig rörelse.

Varje repetition räknas när armen som bär enheten återgår till utgångsläget.

**Obs!** Benövningar kanske inte räknas.

- Aktivera Automatisk setidentifiering som startar och stoppar dina set.

- Spara och skicka styrketränningsaktiviteten till ditt Garmin Connect konto.

Du kan använda verktygen i ditt Garmin Connect konto för att visa och redigera aktivitetsinformation.

## Utomhusaktiviteter

Forerunner enheten levereras med förinstallerade utomhusaktiviteter, till exempel löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter. Du kan lägga till nya aktiviteter baserade på standardaktiviteter, t.ex. promenad eller rodd. Du kan även lägga till egna aktiviteter i din enhet (*Skapa en anpassad aktivitet, sidan 9*).



## Springa på bana

Innan du ger dig ut på en löprunda på bana ska du se till att du springer på en standardbana som är 400 m lång. Du kan använda banlöpningsaktiviteten för att registrera dina data för banlöpning utomhus, inklusive distans i meter och varvtider.

- 1 Stå på utomhusbanan.
- 2 Välj **START > Banlöpning**.
- 3 Vänta medan enheten söker satelliter.
- 4 Om du springer på bana 1, gå vidare till steg 10.
- 5 Håll ned **UP**.
- 6 Välj aktivitetsinställningarna.
- 7 Välj **Bannummer**.
- 8 Välj ett bannummer.
- 9 Tryck på **BACK** två gånger för att återgå till aktivitetstimern.
- 10 Välj **START**.
- 11 Spring runt banan.  
När du har sprungit 3 varv registrerar enheten banans mått och kalibrerar bandistansen.
- 12 När du genomfört löpturen väljer du **STOP > Spara**.

### Tips för registrering av banlöpning

- Vänta tills GPS-statusindikatorn blir grön innan du påbörjar banlöpning.
- Under din första löpning på en obekant bana ska du springa minst tre varv för att kalibrera din bandistans. Du bör springa lite förbi startpunkten för att slutföra varvet.
- Spring varje varv på samma bana.  
**Obs!** Det förvalda Auto Lap<sup>®</sup> avståndet är 1 600 m, dvs. fyra varv runt banan.
- Om du springer på en annan bana än bana 1 anger du banans nummer i aktivitetsinställningarna.

## Simning

### OBS!

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

### Ta en simtur i bassäng

Du kan använda aktiviteten för simning i bassäng för att lagra simdata, inklusive distans, tempo, antal och typ av simtag.

- 1 Välj **START > Simbassäng**.  
Första gången du väljer aktiviteten för simning i bassäng måste du välja bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 2 Tryck på **START** för att starta timern.
- 3 Välj **BACK** i början och slutet av varje viloperiod.
- 4 När du genomfört din aktivitet väljer du **START > Spara**.  
**TIPS:** Om du vill se pulsdata medan du simmar kan du lägga till fält för pulsdata (*Anpassa datasideorna, sidan 63*).

## Distansregistrering

Enheten Forerunner mäter och registrerar distans efter slutförda bassänglängder. Bassängstorleken måste stämma för att rätt distans ska visas ([Ange bassänglängden, sidan 67](#)).

**TIPS:** För att få rätt resultat simmar du hela längden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa tiduret när du vilar.

**TIPS:** Hjälp enheten att räkna dina längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.

**TIPS:** Under övningar måste du antingen pausa timern eller använda funktionen för träningsloggning ([Träna med träningsloggen, sidan 13](#)).

## Simterminologi

**Längd:** En sträcka i simbassängen.

**Intervall:** En eller flera längder i följd. Efter vila startar ett nytt intervall.

**Simtag:** Ett simtag räknas varje gång den arm som du har enheten på slutför en hel cykel.

**Swolf:** Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

## Typer av simtag

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas i din simhistorik och i ditt Garmin Connect konto. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält ([Anpassa datasidorna, sidan 63](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsим
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning ( <a href="#">Träna med träningsloggen, sidan 13</a> )

## Tips för simningsaktiviteter

- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.  
Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder enheten den här bassänglängden. Du kan hålla ned UP, välja aktivitetsinställningar och välja Bassänglängd om du vill ändra storleken.
- Välj **BACK** om du vill registrera vila vid simning i bassäng.  
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.

## Vila vid simning i bassäng

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

**Obs!** Simdata registreras inte under vila.

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

## Automatisk vila

Funktionen automatisk vila är bara tillgänglig för simning i bassäng. Enheten upptäcker automatiskt när du vilar och vilosidan visas. Om du vilar i mer än 15 sekunder skapar enheten automatiskt ett vilointervall. När du återupptar simningen startar enheten automatiskt ett nytt simintervall. Du kan aktivera den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen (*Aktivitetsinställningar, sidan 62*).

**TIPS:** För bästa resultat när du använder den automatiska vilofunktionen ska du minimera dina armrörelser när du vilar.

Om du inte vill använda den automatiska vilofunktionen väljer du **BACK** för att manuellt markera början och slutet av varje vilointervall.

## Träna med träningsloggen


Träningsloggfunktionen är bara tillgänglig för simning i bassäng. Du kan använda träningsloggfunktionen för att manuellt spela in sparkset, enarmssimning eller annan typ av simning som inte är något av de fyra huvudsimsätten.

- 1 Under simaktiviteten i bassängen väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa träningsloggsidan.
- 2 Välj **BACK** om du vill starta träningstiduret.
- 3 Välj **BACK** när du har avslutat ett träningsintervall.  
Träningsstiduret stannar, men aktivitetstiduret fortsätter att spela in hela simpasset.
- 4 Välj en distans för den avslutade träningen.  
Distanssteg baseras på den bassänglängd som du valt för aktivitetsprofilen.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill starta ett nytt träningsintervall väljer du **BACK**.
  - Om du vill starta ett simintervall väljer du **UP** eller **DOWN** för att återgå till simträningssidorna.

## Spela upp ljuduppmaningar under aktiviteten

Du kan ställa in klocka så att den spelar upp motiverande statusmeddelanden under löpningen eller andra aktiviteter. Ljuduppmaningar spelas i dina anslutna hörlurar med hjälp av Bluetooth teknik, om det är tillgängligt. Annars spelas ljuduppmaningar upp på din telefon som parats ihop via Garmin Connect appen. Under en ljuduppmaning stänger klockan eller telefonen av det primära ljudet för att spela upp meddelandet.

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

- 1 Från urtavlan håller du in **UP**.
- 2 Välj  > **Ljudvarningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - För att höra en uppmaning för varje varv väljer du **Varvvarning**.  
**Obs!** Ljuduppmeningen **Varvvarning** är aktiverad som standard.
  - För att anpassa uppmaningar med tempo- och fartdata väljer du **Tempo-/fartmeddelande**.
  - För att anpassa uppmaningar med pulldata väljer du **Pulsvarning**.
  - För att höra uppmaningar när du startar och stoppar timer, däribland Auto Pause® funktionen, väljer du **Timerhändelser**.
  - Om du vill höra uppmaningar för varje träningssteg väljer du **Träningsvarningar**.
  - Om du vill höra aktivitetsaviseringar spelas upp som en ljuduppmaning väljer du **Aktivitetsmeddelande**.
  - Om du vill höra ett ljud spelas upp precis före en ljudsignal eller ett meddelande väljer du **Ljudtoner**.
  - För att byta språk eller dialekt för röstuppmaningarna väljer du **Dialekt**.

# Träning


## Workouts (pass)

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

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 54).

- 1 Välj ett alternativ:
  - Öppna Garmin Connect appen.
  - Gå till [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Välj **Träning** > **Träningspass**.
- 3 Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.



## Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect

Innan du kan skapa ett träningspass på Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 54).

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller **•••**.
- 2 Välj **Träning** > **Träningspass** > **Skapa ett träningspass**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Skapa ett anpassat träningspass.
- 5 Välj **Spara**.
- 6 Ge passet ett namn och välj **Spara**.  
Det nya träningspasset visas i listan med träningspass.  
**Obs!** Du kan skicka det här träningspasset till klockan ([Skicka ett eget träningspass till enheten](#), sidan 14).

## Skicka ett eget träningspass till enheten

Du kan skicka ett eget träningspass som du har skapat med Garmin Connect appen till enheten ([Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect](#), sidan 14).

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller **•••**.
- 2 Välj **Träning** > **Träningspass**.
- 3 Välj ett träningspass i listan.
- 4 Välj .
- 5 Välj en kompatibel enhet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

## Påbörja ett träningspass

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

1 På urtavlan väljer du **START**.

2 Välj en aktivitet.

3 Håll ned **UP**.

4 Välj **Träning > Mina träningspass**.

5 Välj ett träningspass.

**Obs!** Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.

6 Välj **Kör träningspass**.

7 Tryck på **START** för att starta timern.

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

## Följa ett dagligt föreslaget träningspass

Innan enheten kan föreslå ett dagligt träningspass måste du ha en träningsstatus och en beräkning av VO2 Max ([Träningsstatus](#), sidan 40).

1 På urtavlan väljer du **START**.

2 Välj **Löpning**.

Det dagliga föreslagna träningspasset visas.

3 Välj **START** och välj ett alternativ:

- Om du vill starta träningspasset väljer du **Kör träningspass**.
- För att ta bort träningspasset väljer du **Avslå**.
- För att förhandsgranska träningsstegen väljer du **Steg**.
- För att uppdatera träningspassets målinställning väljer du **Måltyp**.
- Om du vill stänga av framtida träningsaviseringar väljer du **Avakt instruktion**.

Det föreslagna träningspasset uppdateras automatiskt med ändringar av träningsvanor, återhämtningstid och VO2 Max.

## Aktivera och avaktivera dagliga passförslag

Dagliga föreslagna träningspass rekommenderas baserat på din träningshistorik, VO2 Max, sömn och återhämtningstid.

1 På urtavlan väljer du **START**.

2 Välj en löpningsaktivitet.

3 Om det behövs väljer du **BACK** för att avfärda träningspasset.

4 Håll ned **UP**.

5 Välj **Träning > Träningspass > Dagens förslag**.

6 Välj **START**.

7 Välj **Avakt instruktion** eller **Aktiv instruktion**.

## Följa upp ett simpass i bassäng

Enheter kan vägleda dig genom flera steg i ett simpass. Att skapa och skicka ett simpass för bassänger liknar [Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect](#), sidan 14 och [Skicka ett eget träningspass till enheten](#), sidan 14.

1 På urtavlan väljer du **START > Simbassäng > Alternativ > Träning**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **Mina träningspass** för att köra träningspass som hämtats från Garmin Connect.
- Välj **Träningskalender** för att köra eller visa planerade träningspass.



3 Följ instruktionerna på skärmen.

## 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 kalenderwidgeten. När du väljer en dag i kalendern 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 54](#)) och du måste para ihop Forerunner enheten med en kompatibel smartphone.

- 1 I Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Träning > Träningsprogram**.
- 3 Välj och schemalägg ett träningsprogram.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.

## Anpassade träningsprogram

Ditt Garmin Connect konto har ett anpassat träningsprogram och en Garmin® tränare som passar dina träningsmål. Du kan exempelvis besvara några frågor och hitta en plan som hjälper dig att slutföra ett lopp på 5 km. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. När du påbörjar ett program läggs widgeten för Garmin tränare till i widgetslingan högst upp på din Forerunner enhet.

## Starta dagens träning

När du skickar ett träningsprogram från Garmin Coach till din enhet visas widgeten Garmin Coach i din widgetslinga.

- 1 På ertavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa Garmin Coach-widgeten.  
Om ett träningspass för aktiviteten är schemalagt till idag, visar enheten namnet på passet och uppmanar dig att starta det.



- 2 Välj **START**.
- 3 Välj **Visa** för att visa träningspassets steg (tillval).
- 4 Välj **Kör träningspass**.
- 5 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 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning > Intervaller > Ändra > Intervall > Typ**.
- 5 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.  
**TIPS:** Du kan skapa ett öppet intervall genom att välja alternativet **Öppen**.
- 6 Om det behövs väljer du **Varaktighet**, anger en distans eller ett tidsintervall för träningspasset och väljer ✓.
- 7 Välj **BACK**.
- 8 Välj **Vila > Typ**.
- 9 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.
- 10 Välj vid behov en distans eller ett tidsvärde för vilointervallet och välj ✓.
- 11 Välj **BACK**.
- 12 Välj ett eller flera alternativ:
  - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Upprepa**.
  - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
  - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.

### Starta ett intervallpass

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

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

### Stoppa ett intervallpass

- Du kan när som helst välja **BACK** för att stoppa aktuellt intervall eller viloperiod och gå över till nästa intervall eller viloperiod.
- När alla intervall och viloperioder är genomförda väljer du **BACK** för att avsluta intervallträningen och gå vidare till ett tidur som kan användas för att varva ned.
- Välj **STOP** när som helst för att stoppa aktivitetstimern. Du kan återuppta tiduret eller avsluta intervallträningen.

## Ställa in ett träningsmål

Funktionen för träningsmål kan användas med Virtual Partner® funktionen så att du kan träna mot ett inställt mål för distans, distans och tid, distans och tempo eller distans och fart. Under träningsaktiviteten ger enheten dig återkoppling i realtid om hur nära du är att uppnå ditt träningsmål.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning > Ställ in ett mål**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Endast distans** för att välja en förinställd distans eller ange en anpassad distans.
  - Välj **Distans och tid** för att välja ett mål för distans och tid.
  - Välj **Distans och tempo** eller **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och tempo eller fart.

Träningsmålsidan visas och anger din beräknade sluttid. Den beräknade sluttiden är baserad på din aktuella prestation och den återstående tiden.

- 6 Tryck på **START** om du vill starta timern.

## Avbryta ett träningsmål

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

## Använda Virtual Partner

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

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

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Virtual Partner**.
- 6 Ange ett värde för tempo eller fart.
- 7 Starta din aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 7*).
- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra till Virtual Partner skärmen och se vem som leder.





## PacePro träning



Många löpare gillar att ha på sig ett tempoband under ett lopp för att uppnå sina tävlingsmål. Med PacePro funktionen kan du skapa ett anpassat tempoband baserat på distans och tempo eller distans och tid. Du kan också skapa ett tempoband för en känd bana för att optimera din tempoansträngning baserat på höjdförändringar.

Du kan skapa en PacePro plan med Garmin Connect appen. Du kan förhandsgranska mellantiderna och höjdprofilen innan du springer banan.

### Hämta en PacePro plan från Garmin Connect


Innan du kan hämta en PacePro plan från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 54)).

1 Välj ett alternativ:

- Öppna Garmin Connect appen och välj  eller .
- Gå till [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Välj **Träning** > **PacePro-tempostrategier**.

3 Följ anvisningarna på skärmen för att skapa och spara en PacePro plan.

4 Välj  eller **Skicka till enhet**.

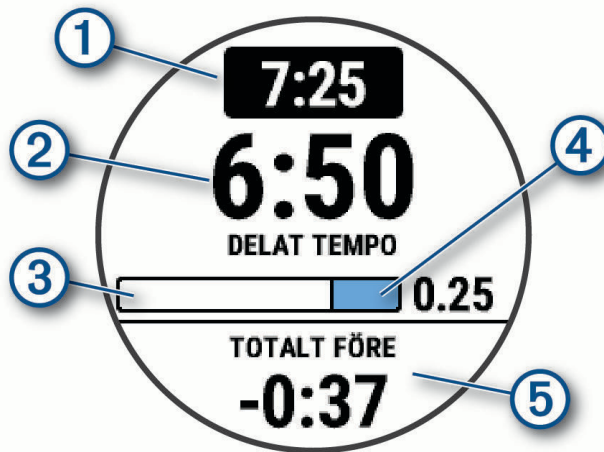
## Starta en PacePro plan

Innan du kan starta en PacePro plan måste du hämta en plan från ditt Garmin Connect konto.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning > PacePro-program**.
- 5 Välj en plan.

**TIPS:** Du kan välja **DOWN > Visa intervall** för att förhandsgranska mellantiderna.

- 6 Välj **START** för att starta planen.
- 7 Tryck på **START** för att starta timern.



①	Måltempo för mellantid
②	Nuvarande tempo för mellantid
③	Slutförandeförlopp för mellantiden
④	Återstående distans för mellantiden
⑤	Total tid före eller efter måltiden

## Stoppa en PacePro plan

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Stoppa PacesPro > Ja**.  
Enheten stoppar PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

## Tävla i en föregående aktivitet

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

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

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning > Tävla i en aktivitet**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **I historiken** för att välja en tidigare registrerad aktivitet från enheten.
  - Välj **Hämtade** för att välja en aktivitet som du hämtat från ditt Garmin Connect konto.
- 6 Välj aktiviteten.  
Virtual Partner sidan visas och anger din beräknade sluttid.
- 7 Tryck på **START** om du vill starta timern.
- 8 Efter att du genomfört aktiviteten väljer du **START > Spara**.

## Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar enheten alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord innefattar din snabbaste tid under ett flertal typiska tävlingsdistanser och längsta löpning, cykelrunda eller simtur.

### Visa dina personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Visa rekord**.

### Återställa ett personligt rekord

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska återställas.
- 5 Välj **Föregående > Ja**.  
**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

### Ta bort ett personligt rekord

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 5 Välj **Rensa rekord > Ja**.  
**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## Ta bort alla personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.  
Rekorden tas bara bort för den sporten.  
**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## Använda metronomen

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

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

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

## Ställa in din användarprofil

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

## Träningsmål

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

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszon, sidan 23*) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

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

## Om pulszoner

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

### Ställa in dina pulszoner

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

1 Håll in **UP**.

2 Välj **Användarprofil > Puls**.

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

Du kan använda funktionen Autoidentifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka puls automatiskt, sidan 40](#)).

4 Välj **Vilopuls > Ange egen** och ange din puls under vila.

Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av klockan eller så kan du ange en egen vilopuls.

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 zon.

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

9 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

### Låta enheten ange dina pulszoner

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

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta ([Ställa in din användarprofil, sidan 22](#)).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Testa några pulsträningsprogram som finns tillgängliga på ditt Garmin Connect konto.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

### Beräkning av pulszone

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

## Pausa din träningsstatus

Om du är skadad eller sjuk kan du pausa din träningsstatus. Du kan fortsätta registrera träningsaktiviteter, men din träningsstatus, fokus på träningsbelastning och feedback om återhämtning är tillfälligt avaktiverade.

Välj ett alternativ:

- I widgeten för träningsstatus håller du ned **UP** och väljer **Alternativ > Pausa träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Pausa träningsstatus**.

**TIPS:** Du bör synkronisera din enhet med ditt Garmin Connect konto.

## Återuppta din pausade träningsstatus

Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst två VO2-maxmätningar varje vecka (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 41*).

Välj ett alternativ:

- I widgeten för träningsstatus håller du ned **UP** och väljer **Alternativ > Återuppta träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Återuppta träningsstatus**.

**TIPS:** Du bör synkronisera din enhet med ditt Garmin Connect konto.

## Aktivitetsspårning

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

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

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## 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 <sup>①</sup>.



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

## Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en röd inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar, sidan 68](#)).

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

## Aktivera rörelseavisering

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Aktivitetmätning** > **Rörelseavisering** > **På**.

## 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, sömnstadier 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 25](#)).

## Använda automatisk sönmätning

- 1 Bär enheten när du sover.
- 2 Överför dina sönmätningsdata till Garmin Connect webbplatsen ([Garmin Connect, sidan 54](#)).  
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

## Använda stör ej-läge

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

**Obs!** Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Du kan aktivera alternativet Sovtid i systeminställningarna för att automatiskt starta stör ej-läget under dina normala sovtider ([Systeminställningar, sidan 68](#)).

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 61](#)).

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj **Stör ej**.

## Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som 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). Enheten lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

## Få intensiva minuter

Enheten i Forerunner 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.
- Bär enheten hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

## Garmin Move IQ™ Händelser

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

### Inställningar för aktivitetsspårning

På urtavlan håller du ned **UP** och väljer  > **Aktivitetsmätning**.

**Status:** Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

**Rörelseavisering:** Visar ett meddelande och inaktivitetsstapeln på den digitala urtavlan och stegskärmen. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Systeminställningar, sidan 68*).

**Målvarningar:** Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målvarningar för ditt mål för antal steg varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

: Gör att enheten kan skapa och spara schemalagda aktiviteter automatiskt när Move IQ funktionen upptäcker att du går eller springer. Du kan ange minsta tidströskel för löpning och gång.

**Move IQ:** Gör att enheten automatiskt kan starta och spara en tidsinställd gång- eller löpaktivitet när Move IQ funktionen upptäcker välbekanta rörelsemönster.

### Stänga av aktivitetsspårning

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Aktivitetsmätning** > **Status** > **Av**.



# Smarta funktioner

## Bluetooth anslutna funktioner

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

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

**Ljuduppsmaningar:** Gör att Garmin Connect appen kan spela upp statusmeddelanden som kilometertider och andra data på din smartphone under en löptur eller andra aktiviteter.

**Bluetooth sensorer:** Gör att du kan ansluta sensorer som är kompatibla med Bluetooth, till exempel en pulsmätare.

**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.

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

**Telefonaviseringar:** Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Forerunner enhet.

**Säkerhets- och spårningsfunktioner:** Gör att du kan skicka meddelanden och aviseringar till vänner och familj samt begära hjälp från nödsituationskontakter som konfigurerats i Garmin Connect appen. Mer information finns i ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 31](#)).

**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 appen.

**Programvaruuppdateringar:** Ger dig möjlighet att uppdatera enhetens programvara.

**Väderuppdateringar:** Skickar väderförhållanden och aviseringar i realtid till enheten.

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

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

## Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect


Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto, och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 3](#)).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 27](#)).

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

## Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa meny för kontroller, sidan 61](#)).

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

## Hitta en borttappad mobil enhet

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

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 61](#)).

1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.

2 Välj .

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

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

## Widgets

Enheten levereras med förinstallerade widgetar 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 ([Anpassa widgetslingan, sidan 61](#)).

**Body Battery™**: Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna i widgeten.

**Kalender**: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

**Kalorier**: Visar kaloriinformation för aktuell dag.

**Enhetsanvändning**: Visar aktuell programvaruversion och enhetsanvändningsstatistik.

**Garmin Coach**: Visar planerade träningspass när du väljer ett träningsprogram från Garmin Coach på Garmin Connect kontot.

**Hälsostatistik**: Visar en dynamisk sammanfattning av din aktuella hälsostatistik. Mätningarna innefattar puls, Body Battery nivå, stress med mera.

**Puls**: Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.

**Historik**: Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter.

**Vätskeintag**: Gör att du kan hålla koll på den mängd vatten du dricker och dina framsteg mot ditt dagliga mål.

**Intensiva minuter**: Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.

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

**Senaste sportaktivitet**: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade sport.

**Senaste löptur**: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade löptur.

**Lampor**: Visar cykellampscontroller när du har parat ihop en Varia™ lampa med Forerunner enheten.

**Menscykelspårning**: Visar aktuell cykel. Du kan visa och logga dagliga symptom.

**Musikkontroller**: Ger musikspelarkontroller för din smartphone eller musik i enheten.

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

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

**Prestanda**: Visar prestationsvärden som hjälper dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp.

**Pulsoximeter**: Utför en manuell pulsoximeteravläsning.

**RCT-kamerakontroller**: Gör att du manuellt kan ta ett foto, spela in ett videoklipp och anpassa inställningarna ([Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 60](#)).

**Andning**: Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

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

**Stress:** Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

**VIRB kontroll:** Visar kamerakontroll när du har en VIRB-enhet ihopparad med Forerunner-enheten.

**Väder:** Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

## Visa widgets

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

- På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa widgeterna.  
Tillgängliga widgets är hjärtfrekvens och aktivitetsspårning. Prestationswidgeten kräver flera aktiviteter med puls och löprundor utomhus med GPS.
- Välj **START** om du vill visa fler alternativ och funktioner för en widget.

## Om Min dag

Widgeten Min dag är en daglig översikt av din aktivitet. Det är en dynamisk sammanfattning som uppdateras under dagen. Informationen består av din senaste registrerade sportaktivitet, intensiva minuter under veckan, antal steg, kalorier som förbränts med mera. Du kan välja **START** för att visa ytterligare information.

## Visa väderwidgeten

Väder kräver en Bluetooth-anslutning till en kompatibel smartphone.

- 1 På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa väderwidgeten.
- 2 Välj **START** om du vill visa väderdata varje timme.
- 3 Välj **DOWN** om du vill visa väderdata varje dag.

## Vätskekontroll

Du kan spåra ditt dagliga vätskeintag, aktivera mål och varningar och ange de behållarstorlekar du använder oftast. Om du aktiverar automatiska mål ökar ditt mål under de dagarna när du spelar in en aktivitet. När du tränar behöver du mer vätska för att ersätta det du förlorat när du svettades.

**Obs!** Du kan använda Connect IQ-appen till att hämta widgeten för spårning av vätskeintag.

## Använda widgeten för spårning av vätskeintag

I widgeten för spårning av vätskeintag visas ditt vätskeintag och ditt dagliga vätskemål.

- 1 På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa vätskewidgeten.
- 2 Välj **START**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **+** för varje vätskeportion du dricker.
  - Välj en behållare för att öka vätskeintaget med behållarens volym.

**TIPS:** Du kan anpassa dina inställningar för vätskeintag, till exempel måttenheter och dagliga mål, i ditt Garmin Connect-konto.

## Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna för Hälsostatistik i Garmin Connect-appen.

- Menscykelspårning och detaljer
- Fysiska och emotionella symtom
- Prognoser om mens och fertilitet
- Hälsa- och kostinformation

**Obs!** Du kan använda Garmin Connect-appen för att lägga till eller ta bort widgetar.

## Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till klockan från Garmin och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ 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 funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Forerunner enheten med din smartphone. (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 3*).

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 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 [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

## Wi-Fi anslutna funktioner

Wi-Fi är endast tillgängligt på enheten Forerunner 245 Music.

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

**Ljudinnehåll:** Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.



**Programvaruuppdateringar:** Enheten hämtar och installerar den senaste programvaruuppdateringen automatiskt när en Wi-Fi anslutning är tillgänglig.

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

## Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

Du måste ansluta enheten till Garmin Connect appen på din smartphone eller till Garmin Express™ applikationen på datorn innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk.

För att synkronisera enheten till en tredjepartsmusikleverantör måste du ansluta till Wi-Fi. Om du ansluter enheten till ett Wi-Fi nätverk bidrar det till att öka överföringshastigheten för större filer.

- 1 Flytta inom räckhåll för ett Wi-Fi nätverk.
- 2 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 3 Välj **Garmin-enheter** och välj din enhet.
- 4 Välj **Allmänt > Wi-Fi-nätverk > Lägg till ett nätverk**.
- 5 Välj ett tillgängligt Wi-Fi nätverk och ange dina inloggningsuppgifter.

## Säkerhets- och spårningsfunktioner

### ⚠ OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

### OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Forerunner klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Hjälp:** Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

**Händsedetektor:** När Forerunner klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

**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 webbsida.

**Live Event Sharing:** Gör att du kan skicka meddelanden till vänner och familj under ett evenemang och ge dem uppdateringar i realtid.

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel Android telefon.

### Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

1 I appen Garmin Connect väljer du  eller .

2 Välj **Säkerhet och spårning** > **Säkerhetsfunktioner** > **Nödsituationskontakter** > **Lägg till nödsituationskontakter**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

### Sätta på och stänga av händsedetektorn

### ⚠ OBSERVERA

Händsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter.

Händsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

### OBS!

1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.

2 Välj  > **Säkerhet** > **Händsedetektor**.

3 Välj en GPS-aktivitet.

**Obs!** Händsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av Forerunner klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

## Begära hjälp

**Obs!** Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan begära assistans måste du ställa in nödsituationskontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 31](#)). Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen.

Nedräkningssidan visas.

**TIPS:** Du kan välja **Avbryt** innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.

## Händesdelning i realtid

Med händesdelning i realtid kan du skicka meddelanden till vänner och familj under en tävling så de får uppdateringar i realtid, inklusive total tid och tid för senaste varv. Före tävlingen kan du anpassa listan med mottagare och meddelandehålllet i Garmin Connect appen.

# Pulsfunktioner

Forerunner enheten har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med ANT+® pulsmätare med bröstrem. Du kan visa handledsbaserade pulsdata på puls-widgeten. När både handledsbaserad puls och ANT+ pulsdata finns använder enheten ANT+ pulsdata.

## Pulsmätning vid handleden

### Bära klockan

#### **⚠ OBSERVERA**

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation. Mer information finns på [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

**Obs!** Klockan ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska klockan inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.




**Obs!** Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata, sidan 33](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 45](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Gå till [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare) om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

## 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.

## Sända pulsdata till Garmin enheter

Du kan sända pulsdata från Forerunner enheten och visa dem på ihopparade Garmin enheter.

**Obs!** Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

1 Håll **UP** nedtryckt på pulswidgeten.

2 Välj **Alternativ > Sänd puls**.

Forerunner enheten börjar sända pulsdata och  visas.

**Obs!** Du kan bara se pulswidgeten medan pulsdata sänds från pulswidgeten.

3 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.

## Sända pulsdata under en aktivitet

Du kan ställa in Forerunner enheten att sända pulsdata automatiskt när du startar en aktivitet. Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge® enhet medan du cyklar, eller till en VIRB actionkamera under en aktivitet.

**Obs!** Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

1 Håll **UP** nedtryckt på pulswidgeten.

2 Välj **Alternativ > Sänds under aktivitet**.

3 Starta en aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 7*).

Forerunner enheten börjar sända pulsdata och i bakgrunden.

**Obs!** Det finns ingen indikering på att enheten sänder pulsdata under en aktivitet.

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 stoppa aktiviteten (*Stoppa en aktivitet, sidan 8*).

## Ställa in en varning för onormal puls

### ⚠ OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte om något potentiellt hjärttillstånd och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 Håll **UP** nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ > Varningar för onormal puls**.
- 3 Välj **Högt larm** eller **Lågt larm**.
- 4 Ange pulströskelvärdet.

Ett meddelande visas och enheten vibrerar varje gång du överstiger eller faller under tröskelvärdet.

## Stänga av pulsmätaren vid handleden

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

**Obs!** Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden. Du kan läsa av pulsoximetriwidgeten manuellt.

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

## Löpdynamik

Du kan använda enheten med din kompatibla enhet för att få återkoppling i realtid om din löpform. Enheten har en accelerationsmätare som mäter bålens rörelser för att beräkna sex typer av löpningsdata.

**Obs!** Funktionerna för löpdynamik är bara tillgängliga på vissa Garmin enheter.

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

**Vertikal rörelse:** Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar överkroppens vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.

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

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

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

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

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



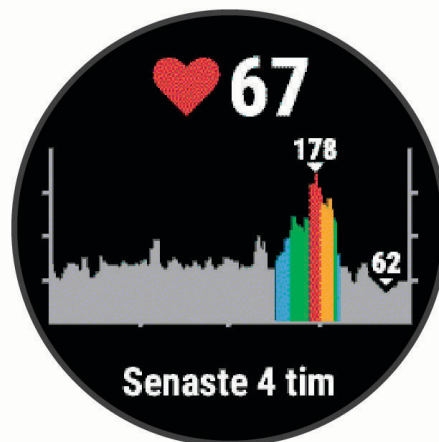
## Visa puls-widgeten

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

1 På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa puls-widgeten.

**Obs!** Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga (*Anpassa widgetslingan, sidan 61*).

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



## Träna med löpdynamik

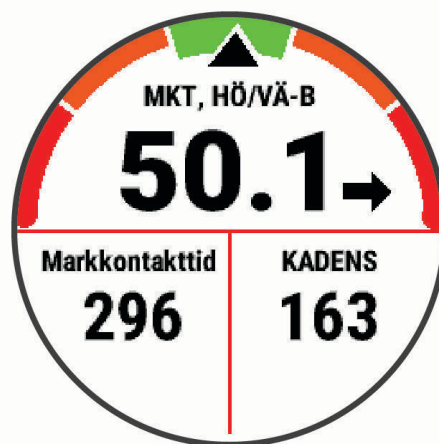
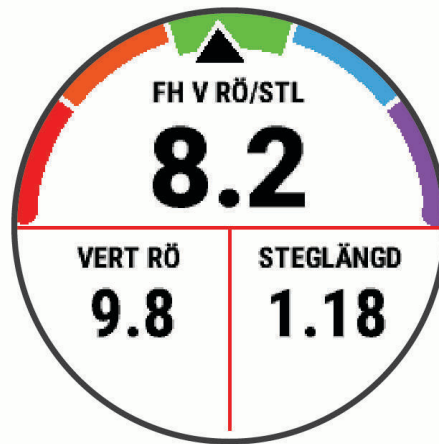
Innan du kan visa löpdynamik måste du sätta på dig ett HRM-Pro™, HRM-Run™ eller HRM-Tri™ eller Running Dynamics Pod tillbehör och para ihop det med din enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 58*).

1 Välj **START** och sedan en löpningsaktivitet.

2 Välj **START**.

3 Gå ut och spring.

4 Bläddra till löpdynamikskärmarna för att visa information.








5 Vid behov håller du **UP** intryckt för att redigera hur löpdynamikdata visas.

## Färgmätare och löpdynamikdata

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






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

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

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

## Balans för markkontakttid – data

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






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

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

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


## Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd

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

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

### Tips om det saknas löpdynamikdata

Om löpdynamikdata inte visas kan du försöka med följande tips.

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehöret HRM-Run . Tillbehör med löpdynamik har  på modulens framsida.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din Forerunner enhet igen, enligt instruktionerna.
- Om du använder HRM-Pro tillbehöret parar du ihop det med Forerunner enheten med hjälp av ANT+ teknik istället för Bluetooth teknik.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.  
**Obs!** Markkontaktid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.

## Prestationsmätningar

De här prestationsvärdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp. För de här mätningarna krävs några aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat. Mer information finns på [www.garmin.com/running-science](http://www.garmin.com/running-science).



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

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

**VO2-max.:** VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enheten justerar VO2-maxvärdena för värme och höjd över havet, till exempel när du anpassar dig till miljöer med höga temperaturer eller hög höjd.

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

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

**Förutsagda tävlingstider:** Enheten använder träningshistorik, 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.

**Prestationsförhållande:** Prestationsförhållandet är en realtidsutvärdering efter 6 till 20 minuters aktivitet. Det kan läggas till som ett datafält så att du kan visa prestationsförhållandet under resten av aktiviteten. Den jämför realtidsförhållandet med din genomsnittliga konditionsnivå.

## Stänga av prestationsaviseringar

Vissa prestationsaviseringar visas när du har avslutat aktiviteten. Vissa prestationsaviseringar visas under en aktivitet när du uppnår en ny prestationsmätning, till exempel ett nytt VO2-maxvärde. Du kan stänga av funktionen för prestationsförhållande för att undvika vissa av aviseringarna.

- 1 På urtavlan håller du ned **UP**.
- 2 Välj  > **Fysiologiska mätvärden** > **Prestationsförhållande**.

## Upptäcka puls automatiskt

Funktionen Autoidentifiering är aktiverad som standard. Enheten kan automatiskt upptäcka din maxpuls under en aktivitet.

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

1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.

2 Välj  > **Fysiologiska mätvärden** > **Autoidentifiering** > **Maximal puls**.

**Obs!** Du kan ställa in din maxpuls i användarprofilen (*Ställa in dina pulszoner, sidan 23*).

## Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter, personliga rekord och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din Forerunner enhet med hjälp av ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan enheten noggrannare visa din träningsstatus och kondition. Du kan till exempel spela in en tur med en Edge enhet och se aktivitetsdetaljer och träningsbelastning på din Forerunner enhet.

1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.

2 Välj  > **Fysiologiska mätvärden** > **TrueUp**.

När du synkroniserar enheten med din smartphone visas de senaste aktiviteterna, personliga rekord och prestationsmätningarna från dina övriga Garmin enheter på din Forerunner enhet.

## Träningsstatus

Träningsstatus visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i träningsbelastningen och VO<sub>2</sub>-max över en längre tid. Du kan ta hjälp av din träningsstatus när du planerar din framtida träning och fortsätter att förbättra din träningsnivå.

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

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

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

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

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

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

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

**Ingen status:** Enheten behöver en eller två veckors träningshistorik, däribland aktiviteter med VO<sub>2</sub>-maxresultat från löpning eller cykling, för att kunna fastställa din träningsstatus.

## Tips för att få din träningsstatus

Funktionen träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst två VO2 Max-mätningar per vecka. Ditt beräknade VO2 Max uppdateras efter löprundor utomhus där din puls under flera minuter uppnår minst 70 % av din maxpuls. För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar inte löpningsaktiviteter inomhus ett VO2 Max-värde. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att den här löpningstypen ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Stänga av registrering av VO2 Max, sidan 42](#)).

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

- Spring utomhus två gånger i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter. När du har använt enheten i en vecka bör din träningsstatus finnas tillgänglig.
- Registrera alla träningsaktiviteter på enheten eller aktivera funktionen Physio TrueUp™ för att lära dig mer om dina prestationer ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 40](#)).

## 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.

På enheten visas ditt VO2-maxvärde som en siffra, beskrivning och läge på färgmätaren. På ditt Garmin Connect konto kan du visa mer information om ditt VO2-maxvärde, inklusive din konditionsålder. Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur din kondition jämförs med en person av samma kön och annan ålder. När du tränar kan din konditionsålder minska med tiden.



 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Dåligt

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics™. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan ([Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 84](#)) och på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning


För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 58](#)).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 22](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 23](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att den här löpningstypen ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Stänga av registrering av VO2 Max, sidan 42](#)).

- 1 Spring i minst 10 minuter utomhus.
- 2 Efter löpningen väljer du **Spara**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom tillgängliga mått.  
**TIPS:** Du kan välja **START** om du vill visa ytterligare information.

## Stänga av registrering av VO2 Max

Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för en terränglöpningsaktivitet om du inte vill att den här löpningstypen ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 41](#)).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar** > **Trailrun**.
- 3 Välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Registrera VO2 Max.** > **Av**.

## 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. Enheten uppdaterar din återhämtningstid under dagen baserat på förändringar i sömn, stress, avslappning och fysisk aktivitet.

## Visa tid för återhämtning

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 22](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 23](#)).

- 1 Gå ut och spring.
- 2 Efter löpningen väljer du **Spara**.  
Återhämtningstiden visas. Den längsta tiden är 4 dagar.  
**Obs!** På urtavlan kan du välja UP eller DOWN för att visa prestationswidgeten, och du kan välja START för att bläddra bland prestationsmätningarna och visa återhämtningstiden.

## Återhämtningspuls

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

**TIPS:** För bästa resultat ska du sluta röra på dig i två minuter medan enheten beräknar värdet på återhämtningspulsen.



## Träningsbelastning

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

## Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 22](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 23](#)).

Enheten använder beräknat VO2 Max ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 41](#)) och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid. Enheten analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

**TIPS:** Om du har mer än en Garmin enhet kan du aktivera Physio TrueUp funktionen, som gör att enheten kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra enheter ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 40](#)).

1 På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.

2 Välj **START** om du vill bläddra bland prestationsmätningarna.

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

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

## Prestationsförhållande

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

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

**Obs!** Du måste springa några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO2-maxvärde och information om din löpförmåga ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 41](#)).

## Om Training Effect







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

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

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

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

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

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

Training Effect-tekniken tillhandahålls och stöds av Firstbeat Technologies Ltd. Mer information finns på [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Pulsoximeter

Enheten i Forerunner har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Enheten mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO<sub>2</sub>.

Pulsoximetervärdena visas som ett SpO<sub>2</sub>-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar (*Aktivera pulsoximetrimätning under sömn, sidan 45*). Mer information om pulsoximeterens noggrannhet hittar du på [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Läsa av pulsoximetervärden

Du kan när som helst läsa av pulsoximetervärdena manuellt på din enhet. Värdenas noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, enhetens placering kring handleden och rörelsenivå.

- 1 Bär enheten ovanför handlovsbenet.  
Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- 2 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa pulsoximeterwidgeten.
- 3 Välj **START**.
- 4 Håll armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.
- 5 Stå stilla.

Enheten visar syremättnaden i procent.



**Obs!** Du kan anpassa inställningarna för pulsoximetern via ditt Garmin Connect konto.

## Aktivera pulsoximetrimätning under sömn

Du kan ställa in enheten så att den kontinuerligt mäter blodets syremättnad medan du sover.

**Obs!** Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.

- 1 Från pulsoximeterwidgeten håller du ned **UP**.
- 2 Välj **Pulsoxim. under sömn > På**.

## Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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

- Var stilla medan enheten läser av blodets syremättnad.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på enhetens baksida.
- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

## Använda stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå under de senaste timmarna. Den kan även vägleda dig genom en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

**1** Medan du sitter stilla eller är inaktiv väljer du **UP** ELLER **DOWN** för att visa stressnivåwidgeten.

**2** Välj **START**.

- Om din stressnivå är låg eller medelhög visas ett diagram som visar din stressnivå under de senaste fyra timmarna.

**TIPS:** Om du vill starta en avslappningsaktivitet från diagrammet väljer du **DOWN > START** och ange varaktighet i minuter.

- Om din stressnivå är hög visas ett meddelande som ber dig att påbörja en avslappningsaktivitet.

**3** Välj ett alternativ:

- Visa stressnivådiagram.

**Obs!** Blå staplar anger viloperioder. Gula staplar anger perioder av stress. Grå staplar visar tider när du varit för aktiv för att det skulle gå att fastställa din stressnivå.

- Välj **Ja** för att starta avslappningsaktiviteten och ange en varaktighet i minuter.
- Välj **Nej** för att komma runt avslappningsaktiviteten och visa stressnivådiagrammet.

## Body Battery

Enheten analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 0 till 100 där 0 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

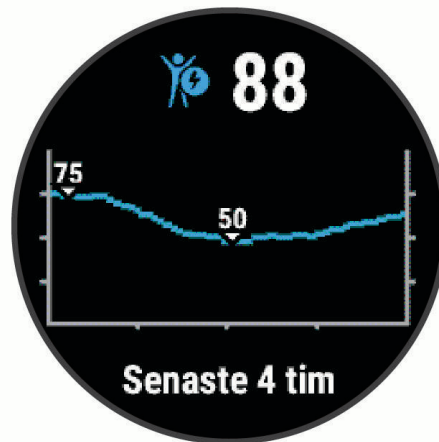
Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information (*Tips för bättre Body Battery data, sidan 48*).

## Visa Body Battery widgeten

Body Battery widgeten visar din aktuella Body Battery nivå och ett diagram över din Body Battery nivå under de senaste timmarna.

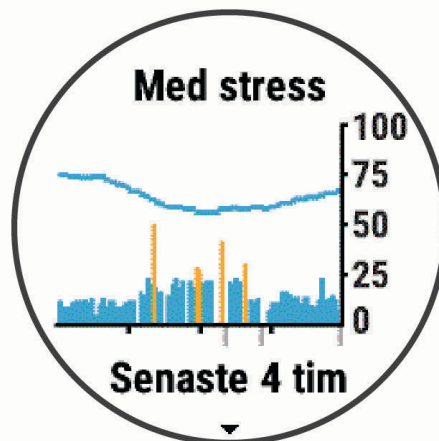
- 1 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa Body Battery widgeten.

**Obs!** Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 61).



- 2 Välj **START** för att visa en kombinerad graf av din Body Battery och stressnivå.

Blå staplar anger viloperioder. Orange staplar anger perioder av stress. Grå staplar visar tider som du varit för aktiv för att det skulle gå att fastställa din stressnivå.



- 3 Välj **DOWN** för att visa Body Battery data sedan midnatt.



### Tips för bättre Body Battery data

- För mer exakta resultat bör du bära enheten medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränger dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

### Widget för hälsostatistik

Widgeten Hälsostatistik ger en snabb överblick över din hälsostatistik. Det är en dynamisk sammanfattning som uppdateras under dagen. Siffrorna innefattar puls, stressnivå och Body Battery nivå. Du kan välja START för att visa ytterligare information.

## Musik

**Obs!** Detta avsnitt handlar om tre olika alternativ för musikuppspelning.



- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en Forerunner 245 Music enhet kan du ladda ner ljudfiler till din enhet från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din smartphone inte är i närheten. För att lyssna på ljudfiler som sparats på enheten måste du ansluta hörlurar med Bluetooth teknik.

Du kan även styra uppspelningen av musik på din ihopparade smartphone med enheten.

### Ansluta till en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta musik eller andra ljudfiler till din kompatibla klocka från en tredjepartsleverantör som stöds måste du ansluta till leverantören med appen Garmin Connect.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din enhet.
- 3 Välj **Musik**.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ansluta till en installerad leverantör väljer du en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.
  - Om du vill ansluta till en ny leverantör väljer du **Hämta musikappar**, hittar en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.


## Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 30*).

- 1 Håll in **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned **UP**.
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till enheten.
- 6 Vid behov, välj **BACK** tills du uppmanas att synkronisera med tjänsten. Välj **Ja**.

**Obs!** Nedladdning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta enheten till en extern strömkälla om batteriet är svagt.

## Ansluta från en tredjepartsleverantör

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller **•••**.
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din enhet.
- 3 Välj **Musik**.
- 4 Välj en installerad tredjepartsleverantör och följ instruktionerna på skärmen för att koppla bort tredjepartsleverantören från enheten.

## Spotify

Spotify är en digital musiktjänst som ger dig tillgång till miljontals låtar.

**TIPS:** Integrering med Spotify kräver att appen Spotify är installerad på din mobiltelefon. Kräver en kompatibel mobil enhet och premiumabonnemang där det är tillgängligt. Gå till [www.garmin.com/](http://www.garmin.com/).

Den här produkten innehåller programvara från Spotify som är föremål för tredjepartslicenser. Licenserna finns att tillgå här: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Tonsätt alla resor med Spotify. Spela upp låtar och artister du gillar, eller låt Spotify välja åt dig.

## Hämta ljudinnehåll från Spotify

Innan du kan hämta ljudinnehåll från Spotify måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 30*).

- 1 Håll ned **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned **UP**.
- 3 Välj **Musikleverantörer > Spotify**.
- 4 Välj **Lägg till musik & podcasts**.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till enheten.


**Obs!** Hämtning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta enheten till en extern strömkälla om den återstående batteritiden inte är tillräcklig.

Den valda spellistan och andra objekt hämtas till enheten.


## Hämta personliga ljudfiler

Innan du kan skicka personlig musik till enheten måste du installera applikationen Garmin Express på datorn ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Du kan läsa in din personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en Forerunner 245 Music enhet från datorn. Mer information finns på [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Anslut enheten till datorn med hjälp av den medföljande USB-kabeln.
- 2 På datorn öppnar du applikationen Garmin Express, väljer enheten och väljer **Musik**.  
**TIPS:** För Windows® datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple® datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.
- 3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
- 4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
- 5 Vid behov kan du i Forerunner 245 Music listan välja en kategori, välja kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** om du vill ta bort ljudfiler.

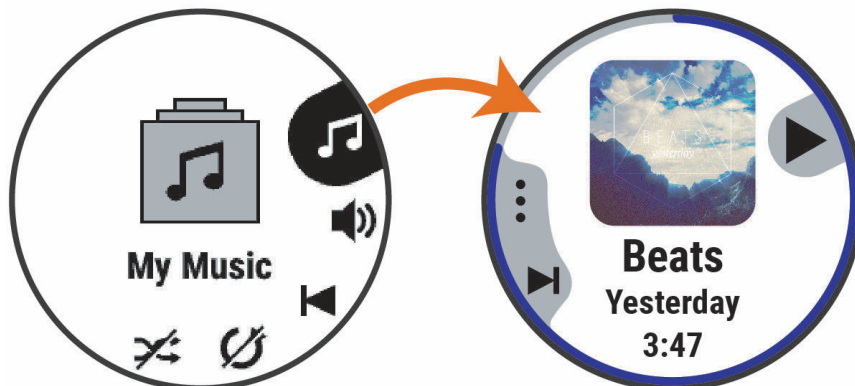
## Lyssna på musik

- 1 Håll in **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Anslut hörlurarna med Bluetooth teknik ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 52](#)).
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Musikleverantörer**, och välj ett alternativ:
  - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 50](#)).
  - Om du vill styra musikuppspelning på din smartphone väljer du **Styr från tfn**.
  - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören.
- 5 Välj  för att öppna musikuppspelningskontrollerna.



## Musikuppspelningskontroller

**Obs!** Vissa musikuppspelningskontroller är endast tillgängliga på en Forerunner 245 Music enhet.



<b>Hantera</b>	Välj för att hantera innehåll från några tredjepartsleverantörer.
⋮	Välj för att bläddra bland ljudfiler och spellistor för den valda källan.
🔊	Tryck här om du vill justera volymen.
▶	Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.
▶	Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan. Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.
◀	Välj för att starta aktuell ljudfil igen. Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan. Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen.
🔄	Tryck här för att ändra repetitionsläget.
🔀	Tryck här för att ändra slumpläget.

## Ändra ljudläge

Du kan ändra läge för musikuppspelning från stereo till mono.


- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **⚙️** > **Musik** > **Ljud**.
- 3 Välj ett alternativ.

## Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone

- 1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.
- 2 Välj ett alternativ:
  - På en Forerunner 245 Music enhet håller du ned **DOWN** från en skärm för att öppna musikkontrollerna.
  - På en Forerunner 245 enhet väljer du **DOWN** för att visa musikkontrollwidgeten.  
**Obs!** Du kan behöva lägga till musikkontrollwidgeten till din widgetloop ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 61).
- 3 Välj **Musikleverantörer** > **Styr från tfn**.

## Ansluta Bluetooth hörlurar

Om du vill lyssna på musik som laddats ner på Forerunner 245 Music enheten måste du ansluta hörlurar med Bluetooth teknik.

- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från enheten.
- 2 Aktivera ihoppningsläget på hörlurarna.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj  > **Musik** > **Hörlurar** > **Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihoppningsprocessen.

## 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

Historiken innehåller tidigare aktiviteter som du har sparat på enheten.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik** > **Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill visa ytterligare information om aktiviteten väljer du **All statistik**.
  - Om du vill visa hur aktiviteten påverkar din aeroba och anaeroba kondition, välj **Training Effect** (*Om Training Effect, sidan 44*).
  - Om du vill visa tiden i varje pulszone väljer du **Puls** (*Visa din tid i varje pulszone, sidan 52*).
  - Om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv väljer du **Varv**.
  - Om du vill visa aktiviteten på kartan väljer du **Karta**.
  - Om du vill visa tid och repetitioner för varje styrketräningsset väljer du **Set**.
  - Om du vill visa tid och distans för varje simintervall väljer du **Intervaller**.
  - Om du vill ta bort den valda aktiviteten väljer du **Ta bort**.

### 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 På urtavlan håller du ned **UP**.
- 2 Välj **Historik** > **Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Puls**.

### Visa datatotaler

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik** > **Totaler**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

## Ta bort historik

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Alternativ**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Ta bort alla aktiviteter?** för att radera alla aktiviteter från historiken.
  - Välj **Nollställa totaler** om du vill återställa alla sammanlagda sträckor och tider.  
**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## 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!** Mac operativsystem har begränsat stöd för MTP-filöverföringsläge. Du måste öppna Garmin enheten på ett Windows operativsystem. Använd Garmin Express applikationen för att ta bort musikfiler från enheten.

### 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.

## 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. Om du vill registrera dig för ett kostnadsfritt konto kan du hämta appen från appbutiken på telefonengarmin.com/connectapp eller gå till [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

**Lagra dina aktiviteter:** När du har avslutat och sparat en aktivitet på klockan 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, sträcka, höjd, puls, kalorier som förbränts, kadens, löpdynamik, 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 klockan och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

## Synkronisera dina data med Garmin Connect appen

Enheten synkroniserar regelbundet och automatiskt data med Garmin Connect appen. Du kan även synkronisera data manuellt när du vill.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från din smartphone.
- 2 Håll ned **LIGHT** från vilken skärm som helst för att visa kontrollmenyn.
- 3 Välj .
- 4 Visa aktuella data i Garmin Connect appen.

## Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Expressapplikationen ansluter enheten till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din enhet. Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

## Navigering

Du kan använda GPS-navigeringsfunktionen på enheten för att se din sträcka på en karta, spara platser och hitta rätt väg hem.

### Banor

Du kan skicka en bana från ditt Garmin Connect konto till enheten. När den har sparats på enheten kan du navigera längs banan på enheten.

Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet.


Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål. Om till exempel den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kan du tävla mot en Virtual Partner som försöker slutföra banan på under 30 minuter.

### Följa en bana i din enhet

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Navigation > Banor**.
- 5 Välj en bana.
- 6 Välj **Kör bana**.  
Navigeringsinformation visas.
- 7 Välj **START** för att börja navigera.

### Spara din plats

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

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj .
- Obs!** Du kan behöva lägga till det här objektet till kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 61*).
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

## Redigera dina sparade platser

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

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Navigation > Sparade platser**.
- 5 Välj en sparad plats.
- 6 Välj ett alternativ för att ändra platsen.

## Ta bort alla sparade platser

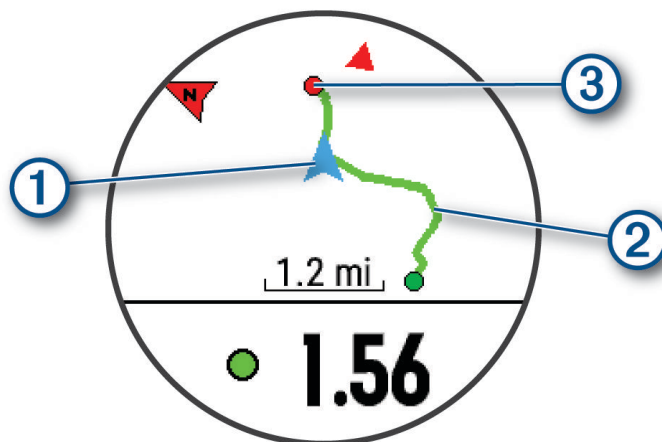
Du kan ta bort alla sparade platser samtidigt.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Navigation > Sparade platser > Radera alla**.

## Navigera till startpunkten under en aktivitet

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

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



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

## Navigera till startpunkten för din senast sparade aktivitet

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

- 1 Välj **START**.
- 2 Håll ned **UP**.
- 3 Välj **Navigation > Aktiviteter**.
- 4 Välj din senast sparade aktivitet.
- 5 Välj **Tillbaka till start**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
  - Om du vill navigera tillbaka till aktivitetens startpunkt i en rak linje väljer du **Rak linje**.
- 7 Välj **DOWN** för att visa kompassen (valfritt).  
Pilen pekar mot startpunkten.

## Navigera till en sparad plats

Innan du kan navigera till en sparad plats måste enheten söka efter satelliter.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Navigation > Sparade platser**.
- 5 Välj en plats och välj **Gå till**.
- 6 Rör dig framåt.  
Kompasspilen pekar mot den sparade platsen.  
**TIPS:** Om du vill ha en mer korrekt navigering riktar du den övre delen av skärmen i den riktning som du rör dig i.
- 7 Tryck på **START** för att starta timern.

## Karta

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

- Kartnavigation (*Panorera och zooma på kartan, sidan 58*)
- Kartinställningar (*Kartinställningar, sidan 58*)

## Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.


- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **⚙️ > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

## Panorera och zooma på kartan

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

## Kartinställningar

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

På urtavlan håller du ned **UP** och väljer  > **Karta**.

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

**Användarplatser:** Visar och döljer sparade platser på kartan.


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

## Trådlösa sensorer

Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa tillvalssensorer finns på [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Para ihop dina trådlösa sensorer

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

- 1 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.  
Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
- 2 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.  
**Obs!** Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihoppningen.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj  > **Sensorer och tillbehör** > **Lägg till ny**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Söka alla**.
  - Välj sensortyp.När sensorn har parats ihop med din enhet ändrar sensorn status från **Söker till Ansluten**. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält.

## 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 dina trådlösa sensorer, sidan 58](#)).

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.

### Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-signaler och para ihop enheten med fotenheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 58](#)).

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


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

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

## Kalibrera fotenheten manuellt

Innan du kan kalibrera enheten måste du para ihop den med foot pod-sensorn ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 58](#)).


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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Sensorer och tillbehör**.
- 3 Välj foot pod.
- 4 Välj **Kalibrerings- faktor** > **Ställ in värde**.
- 5 Justera kalibreringsfaktorn:
  - Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
  - Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

## Ställa in hastighet och distans på en foot pod

Innan du kan kalibrera hastighet och distans för foot pod måste du para ihop din enhet med foot pod-sensorn ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 58](#)).

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Sensorer och tillbehör**.
- 3 Välj foot pod.
- 4 Välj **Hastighet** eller **Distans**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Inomhus** när du tränar med GPS avstängd, vanligen inomhus.
  - Välj **Alltid** om du vill använda foot pod-data oberoende av GPS-inställning.

## Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

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

- Para ihop sensorn med din enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 58*).
- Ange din hjulstorlek (*Hjulstorlek och omkrets, sidan 85*).
- Ta en cykeltur (*Starta en aktivitet, sidan 7*).

## Situationsberedskap

Din Forerunner enhet kan användas med smarta Varia cykellampor och bakradar för att förbättra situationsberedskapen. Mer information finns i användarhandboken till Varia enheten.



**Obs!** Du kan behöva uppdatera Forerunner programvaran innan du parar ihop Varia enheterna (*Uppdatera programvaran med Garmin Express, sidan 78*).

## Använda Varia kamerakontrollerna

### OBS!

I vissa jurisdiktioner kan det vara förbjudet eller reglerat att spela in video, ljud eller bilder, eller kan kräva att alla passagerare vet att du spelar in och samtycker till detta. Det är ditt ansvar att känna till och följa alla lagar, förordningar och andra begränsningar i jurisdiktioner där du planerar att använda enheten.

Innan du kan använda Varia kamerakontrollerna måste du para ihop tillbehöret med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 58*).


- 1 Lägg till den förenklade widgeten **RCT-KAMERA** i klockan (*Widgets, sidan 28*).
- 2 På den förenklade widgeten **RCT-KAMERA** väljer du ett alternativ:
  - Välj  för att ta en bild.
  - Välj  för att spara ett klipp.

## tempe

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


## Anpassa enheten

### Anpassa din aktivitetslista

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj en aktivitet för att anpassa inställningarna, ange aktiviteten som favorit, ändra ordning och mycket mer.
  - Välj **Lägg till** för att lägga till fler aktiviteter eller skapa egna aktiviteter.

## Anpassa widgetslingan

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Widgets**.
- 3 Välj **Förenklad widget** om du vill aktivera eller avaktivera förenklad widget.  
**Obs!** Förenklad widget visar sammanfattningsdata för flera widgetar på en enda skärm.
- 4 Välj **Ändra**.
- 5 Välj en widget.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Sortera** för att ändra plats på widgeten i widgetslingan.
  - Välj **Ta bort** för att ta bort widgeten från widgetslingan.
- 7 Välj **Lägg till widgets**.
- 8 Välj en widget.  
Widgeten läggs till i widgetslingan.

## Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Visa meny för kontroller, sidan 5](#)).

- 1 Håll ned **LIGHT** för att öppna kontrollmenyn från vilken skärm som helst.
- 2 Håll ned **UP**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Lägg till kontroller** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.
  - Välj **Ordna om kontroller** för att ändra plats på genvägen i menyn för kontroller.
  - Välj **Ta bort kontroller** för att ta bort genvägen från menyn för kontroller.

## Aktivitetsinställningar

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

Välj **START**, välj en aktivitet, håll ned UP och välj aktivitetsinställningarna.

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

**Varningar:** Ställer in tränings- och navigeringsmeddelanden för aktiviteten.

**Auto Lap:** Ställer in alternativ för Auto Lap funktionen (*Markera varv enligt distans, sidan 65*).

**Auto Pause:** Ställer in enheten på att sluta registrera data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart (*Aktivera Auto Pause, sidan 64*).

**Automatisk vila:** Gör att enheten automatiskt känner av när du vilar under ett simpass i bassäng och skapar ett vilointervall (*Automatisk vila, sidan 13*).

**Auto Scroll:** Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan timern är igång (*Använda Bläddra automatiskt, sidan 66*).

**Automatisk inställning:** Gör att enheten kan starta och stoppa träningsset automatiskt under en styrketräningsaktivitet.

**Bakgrundsfärg:** Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

**Datasidor:** Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten (*Anpassa datasidorna, sidan 63*).

**Redigera vikt:** Gör att användaren kan lägga till och redigera den vikt som används under repetitionsräkning.

**GPS:** Ställer in läget för GPS-antennen. Genom att använda GPS + GLONASS och GPS + GALILEO får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning (*GPS och andra satellitsystem, sidan 66*). Om du använder något av de här alternativen kan batteriets livslängd minska mer än om du bara använder alternativet GPS. Om du använder alternativet UltraTrac registrerar du spårpunkter och sensordata mindre ofta (*UltraTrac, sidan 67*).

**LAP-knapp:** Gör att du kan registrera ett varv, set eller vila under en aktivitet (*Sätta på och stänga av varvknappen, sidan 66*).

**Metronom:** Spelar upp toner med jämn takt för att hjälpa dig att förbättra din prestation genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens (*Använda metronomen, sidan 22*).

**Bassänglängd:** Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

**Tidsgräns för energisparläge:** Anger tidsgränsinställningen för energisparläge för aktiviteten (*Tidsgränsinställningar för energisparläge, sidan 67*).

**Registrera VO2 Max.:** Aktiverar registrering av VO2 Max för terränglöpningsaktiviteten (*Stänga av registrering av VO2 Max, sidan 42*).

**Byt namn:** Anger aktivitetsnamnet.

**Återställ:** Gör att du kan återställa aktivitetsinställningarna.


**Självutvärdering:** Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten (*Aktivera självutvärdering, sidan 65*).

**Simtagsidentifiering:** Gör att enheten automatiskt ska känna av dina simtag under simning i bassäng.

**Vibrationsvarningar:** Aktiverar meddelanden som påminner dig om att andas in eller ut under en andningsaktivitet.

## Anpassa datasidorna

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor**.
- 6 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
  - Välj **Datafält** för att ändra data som visas i fältet.
  - Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
  - Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en datasida i slingan.  
Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

## Varningar

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

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

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


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

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Puls	Räckvidd	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se <a href="#">Om pulszoner, sidan 23</a> och <a href="#">Beräkning av pulszon, sidan 23</a> .
Tempo	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gånggraster vid jämna mellanrum.
Tagtempo	Räckvidd	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.
Spårtimer	Återkommande	Du kan ställa in ett spårtidsintervall i sekunder.


## Aktivera Auto Pause

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

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Pause**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
  - Välj **Egna** om du vill pausa tiduret automatiskt när ditt tempo eller din hastighet faller under en viss angiven nivå.

## Ställa in varning


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

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

## Auto Lap

### Markera varv enligt distans

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


- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Lap**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Auto Lap** för att sätta på eller stänga av Auto Lap.
  - Välj **Automatisk sträcka** för att justera avståndet mellan varven.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar](#), sidan 68).

Om det behövs kan du anpassa datasidorna till att visa ytterligare varvdata ([Anpassa datasidorna](#), sidan 63).


### Anpassa meddelandet Varvvarning

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Lap > Varvvarning**.
- 6 Välj ett datafält för att ändra i det.
- 7 Välj **Förhandsvisning** (valfritt).


### Aktivera självutvärdering

När du sparar en aktivitet kan du utvärdera din upplevda ansträngning och hur du kände dig under aktiviteten ([Utvärdera en aktivitet](#), sidan 8). Du kan se utvärderingsinformation på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Självutvärdering**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Om du bara vill utvärdera när du har följt ett organiserat träningspass eller en intervall väljer du **Endast träningspass**.
  - Om du vill utvärdera efter varje aktivitet väljer du **Alltid**.

## Sätta på och stänga av varvknappen


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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **LAP-knapp**.

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


## Använda Bläddra automatiskt

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Scroll**.
- 6 Välj en visningshastighet.

## Ändra GPS-inställningarna

Mer information om GPS finns på [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **GPS**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Normalt läge (enbart GPS)** för att aktivera GPS-satellitssystemet.
  - Välj **GPS + GLONASS** (ryskt satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
  - Välj **GPS + GALILEO** (Europeiska unionens satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
  - Välj **UltraTrac** för att spela in spårpunkter och sensordata mindre ofta (*UltraTrac, sidan 67*).

**Obs!** Om du använder GPS och andra satelliter tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS (*GPS och andra satellitsystem, sidan 66*).

## GPS och andra satellitsystem

Genom att använda GPS och andra satellitsystem tillsammans får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning än när endast GPS används. Dock kan batteritiden minska snabbare om du använder flera system än om du använder enbart GPS.

Enheten kan använda dessa globala satellitnavigeringssystem (GNSS).

**GPS:** En satellitkonstellation byggd av USA.

**GLONASS:** En satellitkonstellation byggd av Ryssland.

**GALILEO:** En satellitkonstellation byggd av Europeiska rymdorganisationen.




## UltraTrac

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

## Ange bassänglängden

- 1 På urtavlan väljer du **START > Simbassäng**.
- 2 Håll ned **UP**.
- 3 Välj **Inställningar > Bassänglängd**.
- 4 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.


## Tidsgränsinställningar för energisparläge

Tidsgränsinställningarna påverkar hur länge enheten är i träningsläget, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Håll **UP** intryckt, välj  > **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj aktivitetsinställningarna. Välj **Tidsgräns för energisparläge** för att justera tidsgränsinställningarna för aktiviteten.

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

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

## Ta bort en aktivitet eller app

- 1 Från urtavlan håller du in **UP**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ta bort en aktivitet från listan med favoriter väljer du **Ta bort från Favoriter**.
  - Om du vill ta bort aktiviteten från listan med appar väljer du **Ta bort från lista**.

## Inställningar för urtavlan

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

## Anpassa urtavlan

Innan du kan aktivera en Connect IQ urtavla måste du installera en urtavla som finns i Connect IQ butiken ([Connect IQ funktioner, sidan 30](#)).

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

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

## Systeminställningar

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

**Språk:** Ställer in språket som visas på enheten.

**Tid:** Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 69](#)).

**Bakgrundsbelysning:** Justerar inställningarna för bakgrundsbelysningen ([Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 69](#)).

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

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

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

**Enheter:** Ställer in måttenheterna som används på enheten ([Ändra måttenheterna, sidan 69](#)).

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


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

**USB-läge:** Anger att enheten ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

**Nollställ:** Gör att du kan återställa användardata och inställningar ([Återställa alla standardinställningar, sidan 77](#)).

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

## Tidsinställningar

Håll **UP** nedtryckt och välj  > **System** > **Tid**.

**Tidsformat:** Ställer in om enheten ska visa tiden i 12-timmarsformat, 24-timmarsformat eller militärt format.

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

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

**Varningar:** Gör att du kan ställa in timaviseringar samt aviseringar för soluppgång och solnedgång som ljuder ett visst antal minuter eller timmar innan soluppgången eller solnedgången.

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

## Ändra inställningar för bakgrundsbelysning

1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.

2 Välj  > **System** > **Bakgrundsbelysning**.

3 Välj **Under aktivitet** eller **Inte under aktivitet**.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Knappar och aviseringar** för att slå på bakgrundsbelysningen för knapptryckningar och aviseringar.
- Välj **Rörelse** för att slå på bakgrundsbelysningen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
- Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

## Ställa in enhetsljud

Du kan ställa in enheten så att en ljudsignal eller vibration hörs när du väljer knappar eller när ett alarm utlöses.

1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.

2 Välj  > **System** > **Avisering**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Knappljud** för att sätta på och stänga av knappljud.
- Välj **Larmljud** om du vill aktivera inställningarna för aviseringsljud.
- Välj **Vibration** för att slå på och stänga av enhetens vibration.
- Välj **Knapptryck, vibration** om du vill aktivera vibration när du trycker på en knapp.

## Ändra måttenheterna

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

1 På urtavlan håller du ned **UP**.

2 Välj  > **System** > **Enheter**.

3 Välj typ av måttenhet.

4 Välj en måttenhet.

## Visa tempo eller hastighet

Du kan ändra typen av information som visas i aktivitetssammanfattningen och -historiken.

1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.

2 Välj  > **System** > **Format** > **Inställning för tempo/fart**.

3 Välj en aktivitet.


## Läge för utökad display

Du kan använda läge för utökad display för att visa datasidor från Forerunner enheten på en kompatibel Edge enhet under en cykeltur eller ett triathlonlopp. Mer information finns i användarhandboken till Edge.


## Klocka

### Synkronisera klockan med GPS

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Tid** > **Synkronisera med GPS**.
- 3 Vänta medan enheten hämtar satelliter (*Söka satellitsignaler, sidan 77*).

### Ställa in tid manuellt

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Tid** > **Ställ in tid** > **Manuell**.
- 3 Välj **Tid** och ange en tid på dagen.

### Ställa in larm





Du kan ställa in flera larm. Varje alarm kan ställas in så att det ljuder en gång eller upprepas regelbundet.

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

### Ta bort ett larm

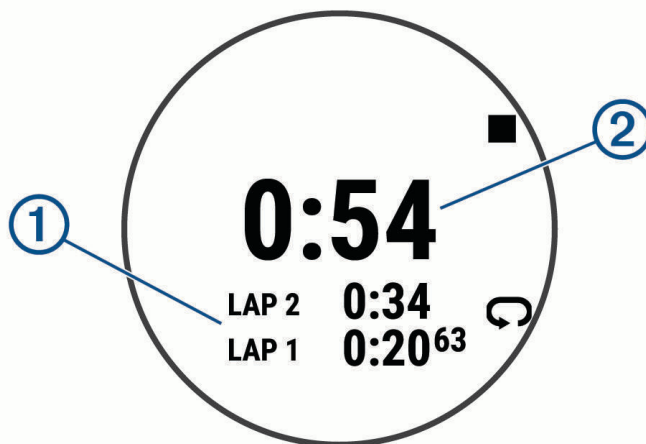
- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Klocklarm**.
- 3 Välj ett larm.
- 4 Välj **Ta bort**.

### Starta nedräkningstimern

- 1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.
- 2 Välj **Tidur**.  
**Obs!** Du kan behöva lägga till det här objektet till kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 61*).
- 3 Ange tiden.
- 4 Vid behov, välj ett alternativ:
  - Välj  > **Spara timer** om du vill spara nedräkningstimern.
  - Välj  > **Starta om** > **På** om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut.
  - Välj  > **Avisering** och välj en aviseringstyp.
- 5 Välj .

## Använda stoppuret

- 1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.
- 2 Välj **Stoppur**.  
**Obs!** Du kan behöva lägga till det här objektet till kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 61*).
- 3 Tryck på **START** för att starta timern.
- 4 Välj **BACK** om du vill starta varvtimern ① igen.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

- 5 Välj **START** för att stoppa båda timerna.
- 6 Välj **⋮**.
- 7 Spara den inspelade tiden som en aktivitet i historiken (tillval).

## VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten.

### 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 Forerunner klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 58*).  
VIRB widgeten läggs till automatiskt i widgetslingan.
- 3 På klockans urtavla trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB widgeten.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Starta inspelning** för att spela in video.  
Videoräknaren visas på Forerunner skärmen.
  - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
  - Välj **STOP** för att stoppa videospelningen.
  - Välj **Ta foto** för att ta ett foto.
  - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
  - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
  - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.
  - Välj **⚙** för att ändra video- och fotoinställningar.

## Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet


Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med Forerunner klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 58*).  
När kameran är ihopparad läggs en VIRB datasida automatiskt till i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB datasidan.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Håll ned **UP**.
- 6 Välj **VIRB-fjärrkontroll**.
- 7 Välj ett alternativ:
  - För att styra kameran med hjälp av aktivitetstimern väljer du  > **Inspelningsläge** > **Tidur start/stopp**.  
**Obs!** Videoinspelningen startar och stoppar automatiskt när du startar och stoppar en aktivitet.
  - För att styra kameran med hjälp av menyalternativen väljer du  > **Inspelningsläge** > **Manuell**.
  - Välj **Starta inspelning** för att spela in video manuellt.  
Videoräknaren visas på Forerunner skärmen.
  - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
  - Tryck på **STOP** för att manuellt stoppa videoinspelningen.
  - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
  - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
  - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.

## Enhetsinformation


### Visa enhetsinformation

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Om**.

### Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

- 1 Från urtavlan håller du in **UP**.
- 2 Välj  > **System** > **Om**.

## 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 (*Skötsel av enheten, sidan 73*).

- 1 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till laddningsporten på din enhet.



- 2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport.
- 3 Ladda enheten helt.

### Tips för hur du laddar enheten

- 1 Anslut laddaren till enheten för att ladda den med USB-kabeln (*Ladda enheten, sidan 73*).  
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 %.

## 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 klockan

### ⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation.

### 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 klockan med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.
- 2 Torka enheten torr.

Låt klockan torka helt efter rengöring.

**TIPS:** Mer information finns på [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Byta banden

Enheten är kompatibel med 20 mm breda standardband med snabbfäste.

- 1 Skjut snabbfästets stift på fjäderstaven för att ta bort bandet.



- 2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i enheten.
- 3 Skjut snabbfästetsprinten och rikta in fjäderstaven mot enhetens motsatta sida.
- 4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.



## Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Forerunner 245 batteritid, klockläge	Upp till 7 dagar med aktivitetsspårning, smartphoneaviseringar och pulsmätning vid handleden
Forerunner 245 batteritid, aktivitetsläge	Upp till 24 timmar med GPS och pulsmätning vid handleden
Forerunner 245 Music batteritid, klockläge	Upp till 7 dagar med aktivitetsspårning, smartphoneaviseringar och pulsmätning vid handleden
Forerunner 245 Music batteritid, klockläge med musik	Upp till 8 timmar med aktivitetsspårning, smartphoneaviseringar, pulsmätning vid handleden och musikuppspelning
Forerunner 245 Music batteritid, aktivitetsläge	Upp till 24 timmar med GPS och pulsmätning vid handleden
Forerunner 245 Music batteritid, aktivitetsläge med musik	Upp till 6 timmar med GPS, pulsmätning vid handleden och musikuppspelning
Vattenklassning	Simning, 5 ATM <sup>1</sup>
Forerunner 245 Music medielagring	3,5 GB (ca 500 låtar)
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Forerunner 245 radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz vid 2 dBm nominell • ANT+ protokoll för trådlös kommunikation • Bluetooth 4,2-teknik
Forerunner 245 Music radiofrekvens/-protokoll	2,4 GHz • Vid 2 dBm nominellt ANT+ trådlöst kommunikationsprotokoll • Vid 10 dBm nominell Bluetooth 4,2-teknik • Vid 13,6 dBm nominell Wi-Fi trådlös teknik

## Felsökning

### Produktuppdateringar

Installera Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på datorn. Installera appen Garmin Connect på din smartphone.

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

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

### Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

<sup>1</sup> Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på [support.garmin.com](https://support.garmin.com).
- Gå till [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Gå till [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).  
Det här är inte en medicinsk enhet. Pulsoximeterfunktionen är inte tillgänglig i alla länder.

## Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

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

## Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

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

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

## Enheten är på fel språk

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

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

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

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

- 1 Välj ett alternativ:
  - Synkronisera din stegräkning med Garmin Express programmet (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 55*).
  - Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 27*).

- 2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

**Obs!** Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

## Mina intensiva minuter blinkar

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

## 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.

**TIPS:** Mer information om GPS finns på [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.  
Enhetsens framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten söker 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 appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade smartphone.
  - Anslut enheten till ditt Garmin Connect konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi nätverk.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 Håll **LIGHT** intryckt i 15 sekunder.  
Enhetsen stängs av.
- 2 Håll **LIGHT** intryckt i en sekund för att slå på enheten.

## Återställa alla standardinställningar

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

Du kan återställa alla enhetsinställningar till fabriksinställningarna.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Nollställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och spara all aktivitetsinformation och lagrad musik genom att välja **Återställ standardinst.**
  - Om du vill ta bort alla aktiviteter från historiken väljer du **Ta bort alla aktiviteter?**
  - Om du vill nollställa alla sammanlagda sträckor och tider väljer du **Nollställa totaler**.
  - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och ta bort all aktivitetsinformation och lagrad musik genom att välja **Rad data o. återst. inst.**

## Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto, och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 3*).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 27*).

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

## 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.  
**Obs!** Om du redan har använt Wi-Fi för att ställa in din enhet kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi .




## Är min smartphone kompatibel med min enhet?

Forerunner är kompatibel med smartphones med Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet finns på [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Telefonen ansluter inte till enheten

Om telefonen inte ansluter till enheten kan du prova följande tips.

- Stäng av din smartphone och enheten och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din smartphone.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort enheten från appen Garmin Connect och Bluetooth inställningarna på din smartphone för att testa ihoppningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny smartphone ska du ta bort enheten från Garmin Connect appen på den smartphone som du inte längre tänker använda.
- Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- På din smartphone öppnar du Garmin Connect appen, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** för starta ihoppningsläget.
- Håll **LIGHT** nedtryckt på enheten och välj  för att aktivera Bluetooth teknologi och starta ihoppningsläget.

## Maximera batteritiden

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Minska tidsgränsen för bakgrundsbelysningen (*Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 69*).
- Stäng av Bluetooth trådlös teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Bluetooth anslutna funktioner, sidan 27*).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta senare** (*Stoppa en aktivitet, sidan 8*).
- Stäng av aktivitetsspårning (*Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 26*).
- Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.  
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Anpassa urtavlan, sidan 68*).
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar (*Hantera aviseringar, sidan 4*).
- Avbryt sändning av pulldata till ihopparade Garmin enheter (*Sända pulldata till Garmin enheter, sidan 33*).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 34*).
- **Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.
- Stäng av pulsoximeterfunktionen (*Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 34*).
- Använd UltraTrac GPS-läget för din aktivitet (*UltraTrac, sidan 67*).
- Välj **Smart** inspelningsintervall (*Systeminställningar, sidan 68*).

## Hur parar jag ihop sensorer från ANT+ manuellt?

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

1 Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparringen.

2 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.

Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.

3 Håll ned **UP**.

4 Välj  > **Sensorer och tillbehör** > **Lägg till ny**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Söka alla**.

- Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med din enhet visas ett meddelande. Sensordata visas i upprepningen av datasidor eller i ett anpassat datafält.

## Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?

Enheten är kompatibel med vissa Bluetooth sensorer. Första gången du ansluter en sensor till Garmin enheten måste du para ihop enheten och sensorn. När de har parats ihop ansluter enheten till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

1 Håll ned **UP**.

2 Välj  > **Sensorer och tillbehör** > **Lägg till ny**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Söka alla**.

- Välj sensortyp.

Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 63](#)).

## Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en Forerunner 245 Music enhet som är ansluten till hörlurar med Bluetooth teknik är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan enheten och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Vi rekommenderar att du bär hörlurarna med antennen på samma sida av kroppen som Forerunner 245 Music enheten.
- Eftersom hörlurarna varierar beroende på modell kan du prova att flytta klockan till andra handleden.

# Bilagor

## Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

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

**% av pulsreserv under varvet:** Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.

**Aerobisk träningseffekt:** Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.

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

**Anaerobisk träningseffekt:** Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.

**Andningshastighet:** Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).

**Årtag:** Paddlingssport Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

**Årtagstempo:** Paddlingssport Antalet tag per minut (spm).

**Återstående delavstånd:** Löpning. Den återstående distansen för den aktuella mellantiden.

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

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

**Batterinivå:** Återstående batteriladdning.

**Cykelkadens:** Cykling. Vevarens varvtal. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att dessa data ska visas.

**Delad distans:** Löpning. Det totala avståndet för den aktuella mellantiden.

**Delat måltempo:** Löpning. Måltempot för den aktuella mellantiden.

**Delat tempo:** Löpning. Tempot för den aktuella mellantiden.

**Destinationsplats:** Positionen för slutdestinationen.

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

**Distans:** Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

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

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

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

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

**Faktisk fart mot destination:** Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.

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

**Genomsnittlig % av pulsreserv:** Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.

**Genomsnittlig varvtid:** Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

**GPS:** Styrkan på GPS-satellitssignalen.

**Hastighet:** Aktuell fart för resan.

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

**Intervallängder:** Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

**Intervallavstånd:** Tillryggalagd sträcka för aktuellt intervall.

**Intervallsimtagstempo:** Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

**Intervallsimtagstyp:** Aktuell tagtyp för intervallet.

**Intervall-Swolf:** Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.

**Intervalltempo:** Medeltempot för det aktuella intervallet.

**Intervalltid:** Stopptiden för det aktuella intervallet.

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

**Kalorier:** Mängden totala kalorier som förbränts.

**Kurs:** Den riktning som du rör dig i.

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

**Lägsta temp senaste dygnet:** Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

**Längder:** Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

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

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

**Markkontakttid balans - Varv:** Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.

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

**Max. % av HRR för intervallet:** Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

**Max % av max för intervallet:** Den maximala procentandelen av maxpuls för det aktuella simintervallet.

**Maxfart:** Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

**Maxpuls för intervallet:** Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.

**Maxpulsprocent senaste varvet:** Medelprocentandelen av maxpuls för det senaste slutförda varvet.

**Maxpulsprocent under varvet:** Medelprocentandelen av maxpuls för det aktuella varvet.

**Maxtemp senaste dygnet:** Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

**Med. Puls:** Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

**Medel % av max för intervallet:** Medelprocentandelen av maxpuls för det aktuella simintervallet.

**Medel % HRR aktuellt intervall:** Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

**Medelfart:** Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

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

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

**Medel MKT Balans:** Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för den aktuella sessionen.

**Medelpaddel-/årtagstempo:** Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.

**Medelpuls för intervallet:** Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.

**Medelpulsprocent av max.:** Medelprocentandelen av maxpuls för den aktuella aktiviteten.

**Medelsimtag per längd:** Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.

**Medelsteglängd:** Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.

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

**Medel Swolf:** Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi, sidan 12*).

**Medeltempo:** Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

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

**Medelvärde för vertikal rörelse:** Medelvärdet för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.

**Medel Vertikalt Stegförhållande:** Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.

**Nästa delade måltempo:** Löpning. Måltempot för nästa mellantid.

**Nästa delavstånd:** Löpning. Den totala distansen för nästa mellantid.

**Nästa waypoint:** Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

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

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

**Plats:** Den aktuella positionen med hjälp av den valda inställningen för positionsformat.

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

**Procent av maxpuls:** Procentandelen av maxpuls.

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

**Puls under senaste varvet:** Den genomsnittliga pulsen för det senaste slutförda varvet.

**Puls under varvet:** Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

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

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

**Repetitioner:** Antalet repetitioner i träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

**Sen. varvtempo:** Medeltempot för det senaste slutförda varvet.

**Senaste varv %HRR:** Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senaste slutförda varvet.

**Senaste varvdistans:** Tillryggalagd sträcka för senaste slutförda varv.

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

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

**Senaste varv fart:** Medelfarten för det senaste slutförda varvet.

**Senaste varvtid:** Stopptiden för det senaste slutförda varvet.

**Simtag för senaste längd:** Totalt antal simtag för den senaste slutförda bassänglängden.

**Simtagsintervall/Längd:** Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.

**Simtagstempo:** Simning Antalet tag per minut (spm).

**Simtagstempo för senaste längd:** Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senaste slutförda bassänglängden.

**SIMTID:** Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.

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

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

**Ställ in timer:** Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

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

**STRESS:** Din aktuella stressnivå.

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

**Tagtempo, längd:** Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.

**Tagtempo s lgd:** Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under det senaste slutförda varvet.

**Temperatur:** Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn.

**Tempo:** Aktuellt tempo.

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

**Tid i zon:** Förfluten tid i varje pulszone.

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

**Tidur:** Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

**Totalt före/efter:** Löpning. Den totala tiden före eller efter måltempot.

**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 timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

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

**Uppskattad total distans:** Det beräknade avståndet från start till slutdestination. Dessa data visas bara under navigering.



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

**Varv:** Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

**Varvdistans:** Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

**Varvfart:** Medelfarten för det aktuella varvet.

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

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

**Varvtempo:** Medeltempot för det aktuella varvet.

**Varvtid:** Stoptiden för det aktuella varvet.

**Vert. Stegförh.:** Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.

**Vert. Stegförh. Varv:** Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för det aktuella varvet.

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

**Vertikal rörelse för varv:** Medelvärde för vertikal rörelse för det aktuella varvet.

**Vilotimer:** Timern för aktuell vila (simning i bassäng).

## Om pulszoner

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

### 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

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

## Hjulstorlek och omkrets

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däcket. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubdäck	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
29 x 2,2	2 298
29 x 2,3	2 326
650 x 20C	1 938
650 x 23C	1 944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C tubdäck	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2 146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200
700 x 44C	2 235
700 x 45C	2 242
700 x 47C	2 268

## Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.



Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.

