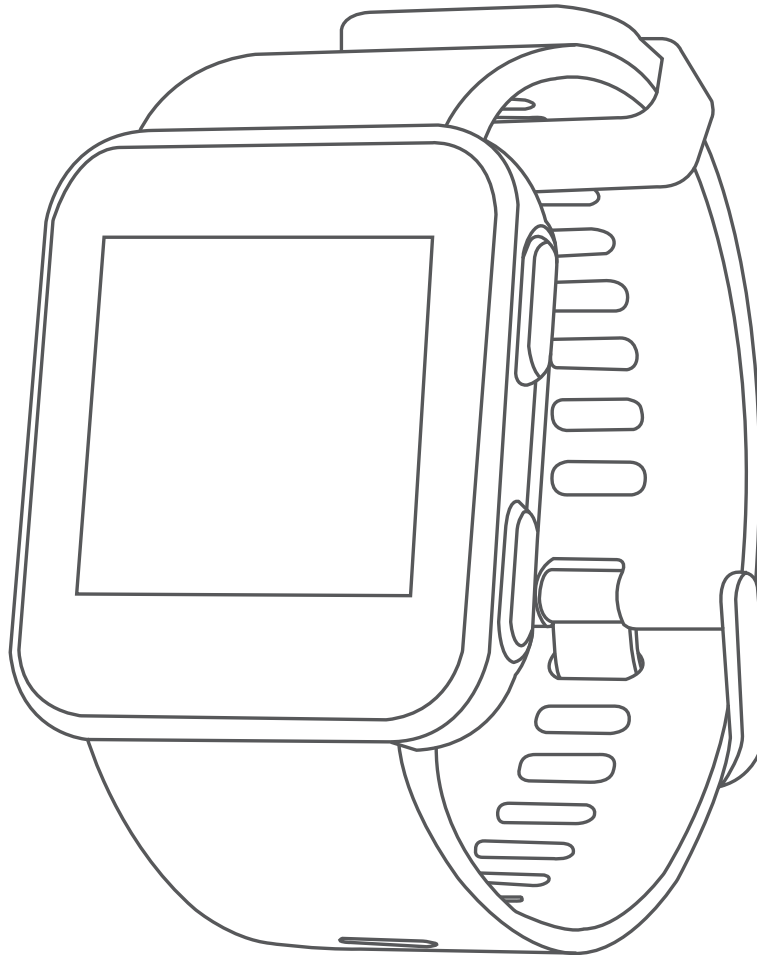


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 30

---

Användarhandbok

© 2017 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, Auto Lap®, Auto Pause® och Forerunner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™, Garmin Express™ och Garmin Move IQ™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

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

Modellnummer: A02290

# Innehållsförteckning

|                                                  |          |
|--------------------------------------------------|----------|
| <b>Introduktion</b>                              | <b>1</b> |
| Knappar                                          | 1        |
| Använda bakgrundsbelysningen                     | 1        |
| Ladda enheten                                    | 1        |
| Tips för hur du laddar enheten                   | 1        |
| <b>Träning</b>                                   | <b>1</b> |
| Ut och springa                                   | 1        |
| Andra träningsaktiviteter                        | 1        |
| Stänga av GPS                                    | 2        |
| Använda Auto Pause® funktionen                   | 2        |
| Markera varv enligt distans                      | 2        |
| Aktivera varvknappen                             | 2        |
| Aktivitetsspårning och andra widgets             | 2        |
| Ikoner                                           | 2        |
| Automatiskt mål                                  | 2        |
| Rörelsefält                                      | 2        |
| Intensiva minuter                                | 2        |
| Sömnspårning                                     | 3        |
| <b>Pulsfunktioner</b>                            | <b>3</b> |
| Använda enheten och mäta puls                    | 3        |
| Visa dina pulsdata                               | 3        |
| Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning      | 3        |
| Om VO2-maxberäkningar                            | 3        |
| Om pulszoner                                     | 3        |
| Träningsmål                                      | 3        |
| Anpassa pulszoner och maxpuls                    | 3        |
| <b>Smarta funktioner</b>                         | <b>4</b> |
| Bluetooth anslutna funktioner                    | 4        |
| Para ihop din smartphone                         | 4        |
| Hantera aviseringar                              | 4        |
| Uppdatera programvaran med Garmin Connect Mobile | 4        |
| Använda stör ej-läge                             | 4        |
| Hitta en borttappad smartphone                   | 4        |
| Spela upp ljuduppmärksamhet under aktiviteten    | 4        |
| Stänga av trådlös Bluetooth teknik               | 4        |
| Garmin Connect                                   | 4        |
| Använda Garmin Connect på din dator              | 5        |
| <b>Historik</b>                                  | <b>5</b> |
| Visa historik                                    | 5        |
| Personliga rekord                                | 5        |
| Visa dina personliga rekord                      | 5        |
| Ta bort ett personligt rekord                    | 5        |
| Återställa ett personligt rekord                 | 5        |
| Datahantering                                    | 5        |
| Ta bort filer                                    | 5        |
| Koppla bort USB-kabeln                           | 5        |
| <b>Anpassa enheten</b>                           | <b>5</b> |
| Ställa in din användarprofil                     | 5        |
| Visa tempo eller hastighet                       | 5        |
| Systeminställningar                              | 5        |
| Tidsinställningar                                | 6        |
| Tidszoner                                        | 6        |
| Ställa in enhetsljud                             | 6        |
| Ställa in larm                                   | 6        |
| Garmin Connect inställningar                     | 6        |
| Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto | 6        |
| Anpassa datafälten                               | 6        |
| <b>Enhetsinformation</b>                         | <b>6</b> |
| Specifikationer                                  | 6        |
| Felsökning                                       | 6        |
| Produktuppdateringar                             | 6        |
| Mer information                                  | 6        |

|                                           |          |
|-------------------------------------------|----------|
| Starta om enheten                         | 6        |
| Återställa alla standardinställningar     | 6        |
| Visa enhetsinformation                    | 6        |
| Uppdatera programvaran                    | 6        |
| Maximera batteriets användningstid        | 7        |
| Söka satellitsignaler                     | 7        |
| Förbättra GPS-satellitmottagningen        | 7        |
| Telefonen ansluter inte till enheten      | 7        |
| Min enhet visar inte rätt tid             | 7        |
| När återställs min stegräkning?           | 7        |
| Stegräkningen verkar inte stämma          | 7        |
| Mina intensiva minuter blinkar            | 7        |
| Tips för oregelbundna pulsdata            | 7        |
| Stänga av aktivitetsspårning              | 7        |
| Skicka data till en dator                 | 7        |
| <b>Bilaga</b>                             | <b>7</b> |
| Datafält                                  | 7        |
| Skötsel av enheten                        | 8        |
| Rengöra enheten                           | 8        |
| Beräkning av pulszon                      | 8        |
| Standardklassificeringar för VO2-maxvärde | 8        |
| Symbolförklaringar                        | 8        |
| <b>Index</b>                              | <b>9</b> |



# Introduktion

## ⚠ VARNING

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

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

## Knappar



| Objekt | Ikön | Beskrivning                                                                                                                                                                         |
|--------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①      |      | Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten. Tryck här för att bläddra genom dataskärnarna, alternativt och inställningar.                                             |
| ②      |      | Tryck här för att starta eller stoppa timern. Tryck här för att välja ett menyalternativ. Tryck här för att visa mer information.                                                   |
| ③      |      | Tryck här för att återgå till föregående sida. Tryck här för att markera ett nytt varv, när varvknappen är aktiverad. Från sidan med aktuell tid trycker du här för att visa menyn. |

## Använda bakgrundsbelysningen

- Tryck på valfri knapp om du vill slå på bakgrundsbelysningen.  
**Obs!** Bakgrundsbelysningen aktiveras automatiskt av varningar och meddelanden.
- Dubbeltklicka på urtavlan för att sätta på bakgrundsbelysningen.
- Tryck två gånger på urtavlan för att stänga av bakgrundsbelysningen.
- Slå på **Gest för bakgrundsbelysning** i Garmin Connect™ inställningarna.

## Ladda enheten

### ⚠ VARNING

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

### OBS!

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

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



- Anslut USB-kabeln till en USB-laddningsport.
- Ladda enheten helt.
- Tryck på ② för att ta bort laddaren.

## Tips för hur du laddar enheten

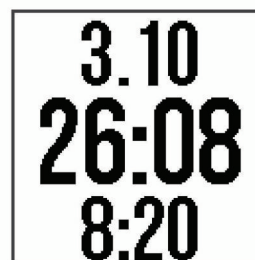
- Anslut laddaren till enheten för att ladda den med USB-kabeln ([Ladda enheten](#), sidan 1).  
Du kan ladda enheten genom att ansluta USB-kabeln till en Garmin® godkänd nätadapter med ett vanligt vägguttag eller en USB-port på datorn. Det tar cirka två timmar att ladda ett urladdat batteri.
- Koppla bort laddaren från enheten när ikonen för batterinivå är full och slutar blinka.

## Träning

### Ut och springa

Den första träningsaktiviteten som du spelar in på din enhet ska vara en löprunda. Du kan behöva ladda enheten ([Ladda enheten](#), sidan 1) innan du startar aktiviteten.

- Välj .
- Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- Tryck på om du vill starta timern.
- Gå ut och spring.  
Timern visas.



- Välj eller för att visa fler dataskärmar (valfritt).
- När du är klar med löprundan väljer du för att stoppa timern.
- Välj ett alternativ:
  - Tryck på **Fortsätt** om du vill starta timern igen.
  - Tryck på **Spara** om du vill spara löprundan och återställa timern. Du kan visa en sammanfattning av löprundan.  
**Obs!** Om din aktivitet var vandring, cykling, eller något annat, som använder enheten Move IQ för att fastställa aktivitet.
  - Välj **Ta bort** > **Ja** för att ta bort löprundan.

## Andra träningsaktiviteter

Förutom löpning kan enheten spela in promenader, cykling och konditionsträning. Konditionskategorin innehåller övriga aktiviteter som inte är löpning, promenader eller cykling. När du startar timern använder enheten Move IQ teknik för att automatiskt identifiera aktivitetstyp. Om du tränar inomhus kan du starta aktivitetstiduret utan att vänta på GPS. Enheten känner av om du tränar inomhus eller utomhus.

Du kan visa aktivitetsdetaljer på enheten. Du kan visa aktivitetsdetaljer och redigera aktivitetstyp på ditt Garmin Connect konto.

## Stänga av GPS

Du kan stänga av GPS-funktionen när du tränar inomhus eller om du vill spara på batteriet. När GPS-funktionen är avstängd beräknas hastighet och avstånd med enhetens accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för fart- och distansdata förbättras efter några löprundor utomhus med GPS.

1 Välj .

2 Välj .

## Använda Auto Pause® funktionen

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.

Välj  > **Inställningar** > **Aktivitetsalternativ** > **Auto Pause**.

**Obs!** Auto Pause funktionen är tillgänglig när enheten känner av att du springer eller cyklar.

## Markera varv enligt distans

Med Auto Lap® funktionen kan du automatiskt markera ett varv varje mile eller kilometer. Den här funktionen är användbar vid jämförelse mellan olika delar av en löprunda.

Välj  > **Inställningar** > **Aktivitetsalternativ** > **Varv** > **Auto Lap**.

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

Om det behövs kan du anpassa datasidorna i ditt Garmin Connect konto så att ytterligare varvdata visas.

## Aktivera varvknappen

Du kan anpassa  så att den fungerar som en varvknapp under schemalagda aktiviteter.

Välj  > **Inställningar** > **Aktivitetsalternativ** > **Varv** > **LAP-knapp**.

## Aktivitetsspårning och andra widgets

Du kan välja  eller  om du vill visa din puls, steg under dagen och ytterligare widgets. För vissa funktioner krävs en Bluetooth® anslutning till en kompatibel smartphone.

**Aktuell tid:** Visar aktuell tid och datum. Datum och tid ställs in automatiskt när enheten tar emot satellitsignaler och när du synkroniserar enheten med en smartphone. Inaktivitetsstapeln visar under hur lång tid du är inaktiv.

**Puls:** Visar din aktuella puls i slag per minut (bpm) och veckans medelvillpuls.

**Aviseringar:** Meddelar om aviseringar från din smartphone, exempelvis samtal och sms.

**Aktivitetsspårning:** Spårar din dagliga stegräkning, framsteg mot målet och tillryggalagd sträcka. Enheten lär sig och föreslår ett nytt stegmål för dig varje dag. Du kan anpassa mål via ditt Garmin Connect konto. För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning, gå till <http://garmin.com/ataccuracy>.

**Kalorier:** Visar totalt antal kalorier som förbränts för den aktuella dagen, både aktiva och vilande kalorier.

**Intensiva minuter:** Spårar tiden du deltagit i aktiviteter med måttlig till hög intensitet, 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. Du kan välja  om du vill visa den senaste aktivitetshistoriken.

## Ikoner

Ikoner representerar olika enhetsfunktioner. För vissa funktioner behöver du en ihopparad smartphone.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Din aktuella puls i slag per minut (bpm) och veckans medelvillpuls. En blinkande ikon betyder att enheten söker efter pulsdata. En ikon med fast sken betyder att enheten registrerar din puls. |
|  | Smartphonen är ansluten till enheten.                                                                                                                                                           |
|  | Aviseringar som mottagits från en ihopparad smartphone.                                                                                                                                         |
|  | Det totala antalet steg under dagen, ditt stegmål för dagen och dina framsteg mot ditt mål.                                                                                                     |
|  | Larmet är aktiverat.                                                                                                                                                                            |
|  | Totalt antal kalorier som förbränts den aktuella dagen, både aktiva och vilande kalorier.                                                                                                       |
|  | Den tid du deltagit i aktiviteter med måttlig till hög intensitet, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.                                             |

## Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål .



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

## Rörelsefält

Att sitta under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndändringar. Rörelsefältet påminner dig att om att röra dig. Efter en timmes inaktivitet visas rörelsefältet . Ytterligare segment  visas efter var 15:e minut av inaktivitet.



Du kan återställa rörelsefältet genom att gå en kort sträcka.

## Intensiva minuter

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

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att ägna dig åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet i minst 10 minuter i sträck. Enheten lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

### Få intensiva minuter

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

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

### Sömnsparning

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. Sömnsstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnnivåer och sömnrörelser. Du kan visa sömnsstatistik på ditt Garmin Connect konto.

**Obs!** Tupplurar läggs inte till i din sömnsstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Använda stör ej-läge*, sidan 4).

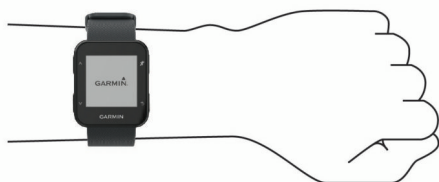
## Pulsfunktioner

Forerunner 30 har pulsmätning vid handleden.

### Använda enheten och mäta puls

- Bär Forerunner enheten ovanför handlovsbenet.

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



**Obs!** Pulsmätaren sitter på baksidan av enheten.

- Se (*Felsökning*, sidan 6) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- För mer information om noggrannheten hos pulsmätning vid handleden, gå till <http://garmin.com/ataccuracy>.

### Visa dina pulsdata

På pulsskärmen visas din aktuella puls i slag per minut (bpm) och genomsnittlig vilopuls under de senaste 7 dagarna.

- 1 På sidan för aktuell tid och datum väljer du **V**.



- 2 Välj **⚡** om du vill visa pulsdata för de senaste 4 timmarna.

### Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

Den här funktionen kräver pulsmätning vid handleden.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil*, sidan 5) och ställa in din maxpuls (*Anpassa pulszoner och maxpuls*, sidan 3). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor.

- 1 Spring i minst 10 minuter utomhus.

- 2 Efter löpningen väljer du **Spara**.

Ett meddelande visas när du får ditt första VO2-maxvärde och varje gång ditt VO2-max ökar.

### 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.

Ditt VO2-maxvärde visas som en siffra med en beskrivning på enheten. 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.

VO2-maxdata tillhandahålls av FirstBeat. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde*, sidan 8) och på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### 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.

### 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 pulszone*, sidan 8) för att fastställa den bästa pulszone 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.

### Anpassa pulszoner och maxpuls

Du kan anpassa pulszoner utifrån dina träningsmål. Enheten använder informationen i din användarprofil från den första

konfigurationen för att uppskatta din maxpuls och fastställa dina standardpulszoner. Standardvärdet för maxpuls är 220 minus din ålder. Du bör ange din maxpuls (om du vet om den) för att få korrekt information om kalorigörbränningen under aktiviteten.

- 1 På inställningsmenyn i appen Garmin Connect Mobile väljer du **Garmin-enheter** och väljer sedan din enhet.
- 2 Välj **Användarinställningar > Pulszoner**.
- 3 Ange din maxpuls.

## Smarta funktioner

### Bluetooth anslutna funktioner

Forerunner enheten har flera anslutna Bluetooth funktioner till din kompatibla smartphone eller mobila enhet med Garmin Connect appen. Mer information finns på [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**LiveTrack:** Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

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

**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.

**Aviseringar:** Visar samtals- och meddelandeaviseringar på din Forerunner enhet.

### Para ihop din smartphone

Forerunner enheten måste paras ihop direkt via Garmin Connect appen och inte via Bluetooth inställningarna på din smartphone. Du kan para ihop Forerunner enheten med din smartphone under den första installationen eller via menyn på enheten.

- 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 **≡ > Inställningar > Telefon > Para ihop telefon**.
- 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 väljer du **Garmin-enheter > Lägg till enhet** på menyn och följer instruktionerna på skärmen.
  - Om du ska para ihop enheten med en ny smartphone tar du bort enheten från Garmin Connect appen på din gamla smartphone och följer instruktionerna på skärmen på din nya smartphone.

### Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla smartphone för att hantera samtals- och meddelandeaviseringar som visas på din Forerunner enhet.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en Apple® smartphone använder du aviseringsinställningarna på din smartphone för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android™ smartphone väljer du **Inställningar > Smartaviseringar** från Garmin Connect appen.

### Uppdatera programvaran med Garmin Connect Mobile

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect Mobile appen måste du ha ett Garmin Connect konto, och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone (*Para ihop din smartphone, sidan 4*).

- 1 Synkronisera enheten med Garmin Connect Mobile appen.

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect Mobile appen automatiskt uppdateringen till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

### Använda stör ej-läge

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

**Obs!** Enheten går automatiskt in i stör ej-läge under dina normala sovtider. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto.

Välj **≡ > Stör ej**.

### Hitta en borttappad smartphone

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

- 1 Välj **≡ > Hitta min telefon**.

Forerunner enheten börjar söka efter den ihopparade mobila enheten. Det visas staplar på Forerunner enhetens skärm som motsvarar Bluetooth signalstyrkan, och en ljudsignal hörs i din mobila enhet.

- 2 Välj **↵** för att stoppa sökningen.

### Spela upp ljuduppmärksamhet under aktiviteten

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

Du kan ställa in Garmin Connect Mobile appen till att spela upp motiverande statusmeddelanden och träningsaviseringar på din smartphone under löpning eller andra aktiviteter. Under en ljuduppmärksamhet stänger Garmin Connect Mobile appen av det primära ljudet från din smartphone för att spela upp meddelandet. Du kan anpassa volymnivåerna på Garmin Connect Mobile appen.

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

### Stänga av trådlös Bluetooth teknik

Välj **≡ > Inställningar > Telefon > Anslut till**.

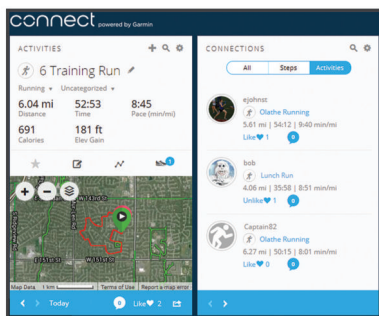
### Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, vandringar och mycket mer. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till [www.garminconnect.com/forerunner](http://www.garminconnect.com/forerunner).

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

**Analysera dina data:** Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, puls, kalorier som

förbränts, kadens, översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.



**Spåra dina framsteg:** Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

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

**Hantera dina inställningar:** Du kan anpassa enheten och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

### Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express™ applikationen 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.

- 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.

## Historik

Du kan visa dina sju senaste schemalagda aktiviteter och sju dagars aktivitetsspåringsdata på Forerunner enheten. Du kan överföra och visa obegränsad mängd löppass och aktivitetsspåringsdata på Garmin Connect. När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

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

### Visa historik

- 1 Välj **A** om du vill visa din senaste aktivitet.
- 2 Välj **Rekord**.
- 3 Välj en aktivitet om du vill visa mer information om den.

### Personliga rekord

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

#### Visa dina personliga rekord

- 1 Välj **A** om du vill visa din senaste aktivitet.
- 2 Välj **Rekord**.

#### Ta bort ett personligt rekord

- 1 Välj **A** om du vill visa din senaste aktivitet.
- 2 Välj **Rekord**.
- 3 Välj ett rekord.

- 4 Välj ett alternativ, till exempel **Rensa längst löpn.** > **Ja**.

**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

### Återställa ett personligt rekord

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

- 1 Välj **A** om du vill visa din senaste aktivitet.
- 2 Välj **Rekord**.
- 3 Välj ett rekord.
- 4 Välj **Använd tidigare** > **Bästa runda**.

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

### Koppla bort USB-kabeln

Om enheten är ansluten till datorn som en flyttbar enhet eller volym, måste du koppla bort enheten från datorn på ett säkert sätt för att undvika dataförluster. Om enheten är ansluten till din Windows dator som en flyttbar enhet, behöver du inte koppla från enheten säkert.

- 1 Slutför en åtgärd:
  - Om du har en Windows dator väljer du ikonen **Säker borttagning av maskinvara** i aktivitetsfältet och väljer sedan din enhet.
  - För Apple datorer väljer du enheten och sedan **Arkiv > Mata ut**.
- 2 Koppla bort kabeln från datorn.

## Anpassa enheten

### Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt och maxpuls (*Anpassa pulszoner och maxpuls*, sidan 3). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

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

### Visa tempo eller hastighet

Du kan ändra vilken typ av information som visas i datafälten för tempo och fart.

- 1 Välj **≡** > **Inställningar** > **Aktivitetsalternativ** > **Tempo/fart**.
- 2 Välj ett alternativ.

### Systeminställningar

Välj **≡** > **Inställningar** > **System**.

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

**Tid:** Justerar inställningarna för aktuell tid (*Tidsinställningar*, sidan 6).

**Avisering:** Ställer in enhetens ljud, t.ex. knappljud och aviseringar (*Ställa in enhetsljud*, sidan 6).

**Enheter:** Anger vilka måttenheter som ska användas på enheten.

**Återställ:** Här kan du ta bort användardata och aktivitethistorik (*Återställa alla standardinställningar*, sidan 6).

## Tidsinställningar

Välj  > **Inställningar** > **System** > **Tid**.

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

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

## Tidszoner

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

## Ställa in enhetsljud

Enhetens ljud inkluderar knapptoner, aviseringssignaler och vibrationer.

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

## Ställa in larm

1 Välj  > **Larm**.

2 Välj  om du vill aktivera larmet.

3 Välj **Ändra tid** och ange en tid.

## Garmin Connect inställningar

Du kan ändra enhetens inställningar från ditt Garmin Connect konto, antingen via Garmin Connect Mobile appen eller Garmin Connect webbplatsen. Vissa inställningar är endast tillgängliga via ditt Garmin Connect konto och kan inte ändras på enheten.

- I Garmin Connect Mobile appen väljer du bilden på din enhet och väljer **Enhetsinställningar**.
- På Garmin Connect webbplatsen väljer du **Enhetsinställningar** på enhetswidgaten.

När du har anpassat inställningarna synkroniserar du dina data för att verkställa ändringarna i enheten.

## Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto

Från ditt Garmin Connect konto väljer du din enhet för att visa enhetsinställningarna.

**Utseende:** Gör att du kan anpassa den urtavla och de widgets som visas på enheten.

**Ljud och aviseringar:** Här kan du anpassa knappljud, aviseringsljud och vibrationer.

**Aktivitetsalternativ:** Här kan du anpassa träningsfunktioner, aviseringar och anpassade datasidor.

**Aktivitetsmätning:** Slår på och stänger av aktivitetsspåringsfunktioner, som rörelsevarningen. Du kan ange mål för antal steg och intensiva minuter manuellt.

**Användarinställningar:** Här kan du anpassa dina användarprofilinställningar, sovttider och pulszoner.

**Allmänt:** Här kan du anpassa bakgrundsbelysning, tidsformat, språk och måttenheter. Du kan även stänga av pulsmätning vid handleden.

## Anpassa datafälten

Du kan anpassa datasidorna och datafälten utifrån dina träningsmål. Du kan till exempel anpassa datafälten för att visa varvtempot eller pulszonen.

1 På inställningsmenyn i appen Garmin Connect Mobile väljer du **Garmin-enheter** och väljer sedan din enhet.

2 Välj **Aktivitetsalternativ** > **Datafält**.

# Enhetsinformation

## Specifikationer

|                               |                                                                                                                                             |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Batterityp                    | Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri                                                                                                  |
| Batteriets livslängd          | Upp till 5 dagar i klockläge med smartaviseringar, aktivitetsspårning och pulsmätning vid handleden<br>Upp till 8 timmar i GPS-träningsläge |
| Drifttemperaturområde         | Från -20 till 50 °C (från -4 till 122 °F)                                                                                                   |
| Laddningstemperaturområde     | Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)                                                                                                   |
| Trådlösa frekvenser/protokoll | Bluetooth trådlös teknik, 2,4 GHz vid -4 dBm                                                                                                |
| Vattenklassning               | Simning, 5 ATM <sup>1</sup>                                                                                                                 |

## Felsökning

### Produktuppdateringar

Gå in på [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) på datorn och installera Garmin Express. På din smartphone installerar du Garmin Connect Mobile-appen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

### Mer information

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

### 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  intryckt i 15 sekunder.

Enhetsen stängs av.

2 Håll  intryckt i en sekund för att slå på enheten.

### Återställa alla standardinställningar

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

Du kan återställa alla inställningar till fabriksvärdena.

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

### Visa enhetsinformation

Du kan visa enhets-ID, programvaruinformation och information om regler.

1 Välj  > **Inställningar** > **Om**.

2 Välj **V**.

### Uppdatera programvaran

**Obs!** Det här är en rutin för att uppdatera enhetens programvara med en dator. Du kan använda Garmin Connect Mobile appen på din smartphone om du vill uppdatera enhetens programvara

<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).

automatiskt (*Uppdatera programvaran med Garmin Connect Mobile*, sidan 4).

- 1 Gå till [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) och hämta programmet.
- 2 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.  
När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express programmet till din enhet.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
- 4 Koppla inte bort din enhet från datorn när Garmin Express programmet hämtar programvaran.

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

### Maximera batteriets användningstid

- Stäng av GPS:en (*Stänga av GPS*, sidan 2).
  - Stäng av den trådlösa Bluetooth funktionen (*Stänga av trådlös Bluetooth teknik*, sidan 4).
  - Stäng av aktivitetsspårning (*Stänga av aktivitetsspårning*, sidan 7).
  - Stäng av pulsmätning vid handleden (*Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto*, sidan 6).
- Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet intensiva minuter och antalet förbrända kalorier.

### Söka satellitsignaler

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

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

### Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin Connect konto:
    - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.
    - Synkronisera enheten med Garmin Connect Mobile appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade smartphone.
- När du är ansluten till ditt Garmin Connect konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
  - Stå stilla i några minuter.

### 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 Garmin Connect appen och försök para ihop igen.  
Om du använder en Apple enhet tar du även bort enheten från Bluetooth inställningarna på din smartphone.
- 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 appen Garmin Connect, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att komma till hoppningsläget.
- Select  > **Inställningar > Telefon > Para ihop telefon.**

### Min enhet visar inte rätt tid

Enhetsen uppdaterar tid och datum när den hämtar GPS-signaler. Starta en utomhusaktivitet om du vill få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

- 1 Välj .
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.  
Tid och datum ställs in automatiskt.

### När återställs min stegräkning?

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

### Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Gå till <http://garmin.com/ataccuracy>.
  - Bär enheten på din icke-dominanta handled.
  - Bär enheten i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.
- Obs!** Enhetsen kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du klappar händer eller borstar tänderna, som steg.

### Mina intensiva minuter blinkar

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

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

### 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. Enhetsen 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.

### Stänga av aktivitetsspårning

Välj  > **Inställningar > Aktivitetsmätning.**

### Skicka data till en dator

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

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till [www.garminconnect.com/forerunner](http://www.garminconnect.com/forerunner).
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

## Bilaga

### Datafält

Du kan anpassa datafält och datasidor i Garmin Connect Mobile.

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

**Fart:** Aktuell fart för resan.

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

**Kalorier:** Totalt antal kalorier som förbränts.

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

**Puls:** Dina hjärtslag per minut (bpm).

**Pulszoner:** Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5).

Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).

**Tempo:** Aktuellt tempo.

**Timer:** Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

**Varvdistans:** Tillryggagagd sträcka för aktuellt varv.

**Varv fart:** Medelfarten för det aktuella varvet.

**Varvtempo:** Medeltempot för det aktuella varvet.

**Varvtid:** Stopptiden för det aktuella varvet.

## 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 höljiet skadas.

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

Ta inte bort banden.

## 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).

## 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. |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Rengöra enheten

### OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontaktarna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

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

## Beräkning av pulszon

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

# Index

## A

aktivitetsspårning 2, 7  
aktuell tid 6, 7  
anpassa enheten 6  
användardata, ta bort 5  
användarprofil 5  
appar 4  
Auto Lap 2  
Auto Pause 2  
aviseringar 2, 4

## B

bakgrundsbelysning 1  
batteri  
  ladda 1  
  maximera 6, 7  
Bluetooth teknik 4

## D

data 2  
  lagra 4, 5, 7  
  överföra 4, 5, 7  
datafält 5–7

## E

enhets-ID 6

## F

felsökning 1, 6, 7

## G

Garmin Connect 4, 6, 7  
  lagra data 5  
Garmin Connect Mobile 4  
Garmin Express, uppdatera programvaran 6  
Garmin Move IQ 1  
GPS  
  avbryta 2  
  signal 7

## H

hastighet, zoner 5  
historik 5  
  skicka till datorn 4, 5, 7  
  visa 5

## I

ikoner 2  
inomhusträning 2  
inställningar 5, 6  
  enhet 6  
intensiva minuter 3, 7

## K

klocka 6  
klockläge 7  
knappar 1, 2, 8

## L

ladda 1  
lagra data 4  
larm 6  
ljud 6

## M

mål 2

## P

para ihop, smartphone 7  
personliga rekord 5  
  ta bort 5  
profiler  
  aktivitet 1  
  användare 5  
programvara  
  licens 6  
  uppdatera 4, 6  
  version 6

puls 2, 3  
  mätare 3, 7  
  zoner 3, 8

## R

rengöra enheten 8

## S

satellitssignaler 7  
smartphone  
  appar 4  
  para ihop 7  
spara aktiviteter 1  
specifikationer 6  
systeminställningar 5  
sömnläge 3, 4

## T

ta bort  
  alla användardata 5  
  personliga rekord 5  
telefon 4  
tempo 5  
tid, inställningar 6  
tidszoner 6  
tillbehör 6  
timer 1, 5  
träning 1, 4

## U

uppdateringar, programvara 4, 6  
USB 6  
  koppla bort 5

## V

varningar 4  
varv 1, 2  
vibration 6  
VO2-max 8  
VO2-max. 3

## Z

zoner  
  hastighet 5  
  puls 3  
  tid 6

## Å

återställa enheten 6

