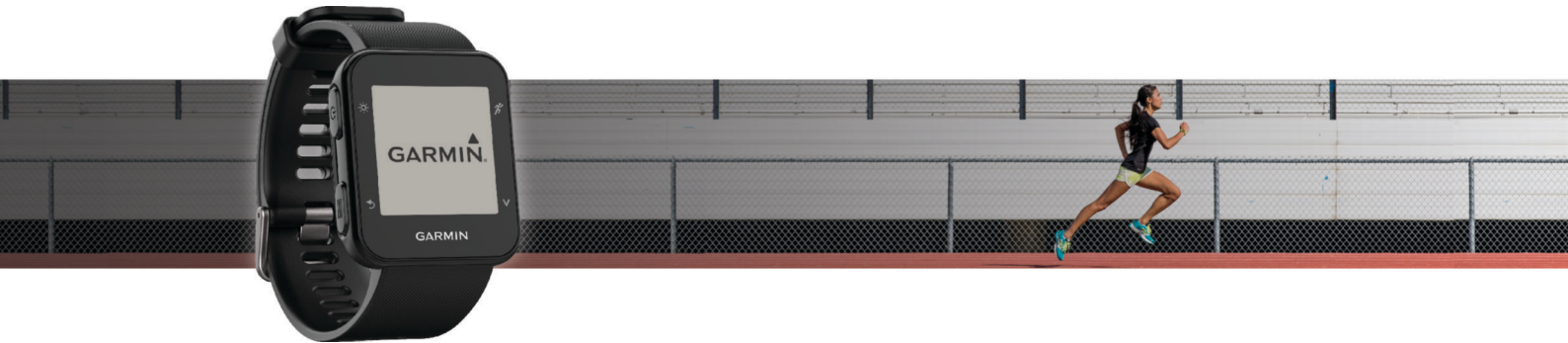


GARMIN[®]

Forerunner[®] 35



Användarhandbok

© 2016 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® och VIRB® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ och Virtual Pacer™ 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. Bluetooth® märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. 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.

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

Modellnummer: A02990

Innehållsförteckning

Introduktion	1	Smarta funktioner	12
Knappar.....	1	Bluetooth anslutna funktioner.....	12
Skärmens bakgrundsbelysning.....	1	Slå på anslutningsmeddelande för din	12
Ladda enheten.....	2	smartphone.....	12
Tips för hur du laddar enheten.....	2	Hitta en borttappad smartphone.....	12
Träning	3	Stänga av Bluetooth teknik.....	12
Ut och springa.....	3	Para ihop din smartphone.....	12
Ställa in löpningsläget.....	3	Synkronisera dina data med Garmin	12
Träna inomhus.....	4	Connect Mobile appen.....	12
Använda löpnings- och	4	Uppdatera programvaran med Garmin	12
gångintervaller.....	4	Connect Mobile.....	13
Virtual Pacer™.....	4	Telefonaviseringar.....	13
Intervallpass.....	4	Garmin Connect.....	14
Skapa ett intervallpass.....	5	Använda Garmin Connect.....	14
Starta ett intervallpass.....	5	Spela upp ljuduppmaningar under	15
Stoppa ett intervallpass.....	5	aktiviteten.....	15
Varningar.....	5	Historik	15
Ställa in en återkommande	5	Visa historik.....	15
varning.....	5	Ta bort en löpning från historiken.....	15
Ställa in dina pulsvarningar.....	6	Personliga rekord.....	15
Använda Auto Pause® funktionen.....	6	Visa dina personliga rekord.....	15
Markera varv enligt distans.....	6	Ta bort ett personligt rekord.....	15
Ikoner.....	7	Återställa ett personligt rekord.....	16
Aktivera varvknappen.....	7	Garmin Move IQ™ Händelser.....	16
Aktivitetsspårning och funktioner.....	7	Datahantering.....	16
Automatiskt mål.....	8	Ta bort filer.....	16
Rörelsefält.....	8	Koppla bort USB-kabeln.....	16
Intensiva minuter.....	8	Anpassa enheten	16
Sömnspårning.....	9	Ställa in din användarprofil.....	16
Pulsfunktioner	9	Byta urtavla.....	16
Använda enheten och mäta puls.....	9	Aktivitetsprofiler.....	17
Visa dina pulsdata.....	10	Ändra aktivitetsprofil.....	17
Sända pulsdata till Garmin	10	Visa tempo eller hastighet.....	17
enheter.....	10	Anpassa datafälten.....	17
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för	10	Garmin Connect inställningar.....	17
löpning.....	10	Inställningar för aktivitetsspårning.....	17
Om VO2-maxberäkningar.....	11	Systeminställningar.....	18
Om pulszoner.....	11	Tidsinställningar.....	18
Träningsmål.....	11	Tidszoner.....	18
Låta enheten ange dina pulszoner...	11	Använda stör ej-läge.....	18
Anpassa pulszoner och maxpuls.....	11	Ställa in larm.....	18
Ställa in din maxpuls.....	11	Ta bort ett larm.....	18
		Ställa in enhetsljud.....	18
		Anpassa bakgrundsbelysningen till	19
		aktiviteter.....	19

ANT+ sensorer	19
Para ihop ANT+-sensorer.....	19
Fotenhet.....	19
Ut och springa med fotenhet.....	19
Kalibrera fotenheten.....	19
Enhetsinformation	20
Specifikationer.....	20
Felsökning.....	20
Produktuppdateringar.....	20
Mer information.....	20
Starta om enheten.....	20
Återställa alla standardinställningar.....	20
Visa enhetsinformation.....	21
Uppdatera programvaran.....	21
Maximera batteritiden.....	21
Söka satellitsignaler.....	21
Förbättra GPS- satellitmottagningen.....	21
Min enhet visar inte rätt tid.....	22
När återställs min stegräkning?.....	22
Stegräkningen verkar inte stämma.....	22
Mina intensiva minuter blinkar.....	22
Tips för oregelbundna pulsdata.....	22
Stänga av aktivitetsspårning.....	22
Kan jag använda konditionsprofilen utomhus?.....	22
Skicka data till en dator.....	22
Bilaga	23
Datafält.....	23
Skötsel av enheten.....	23
Rengöra enheten.....	23
Beräkning av pulszon.....	24
Standardklassificeringar för VO2- maxvärde.....	24
Symbolförklaringar.....	24
Index	25

Introduktion

⚠ VARNING

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

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

Knappar



Objekt	Ikön	Beskrivning
①		Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten. Tryck här för att slå på och stänga av belysningen.
②		Tryck här för att välja en aktivitetsprofil. Tryck här för att starta eller stoppa timern. Tryck här för att välja det markerade menyalternativet. Tryck här för att visa mer information.
③		Tryck här för att bläddra genom datasidorna, alternativ och inställningar. Håll nedtryckt för att öppna musikkontrollerna på din smartphone.
④		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.

Skärmens bakgrundsbelysning

- Du kan när som helst välja för att tända bakgrundsbelysningen.
Obs! Bakgrundsbelysningen aktiveras automatiskt av varningar och meddelanden.
- Anpassa bakgrundsbelysningens beteende under aktiviteter ([Anpassa bakgrundsbelysningen till aktiviteter](#), sidan 19).

Ladda enheten

⚠ VARNING

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

OBS!

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

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



- 2 Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
- 3 Ladda enheten helt.
- 4 Tryck på ② för att ta bort laddaren.



Tips för hur du laddar enheten

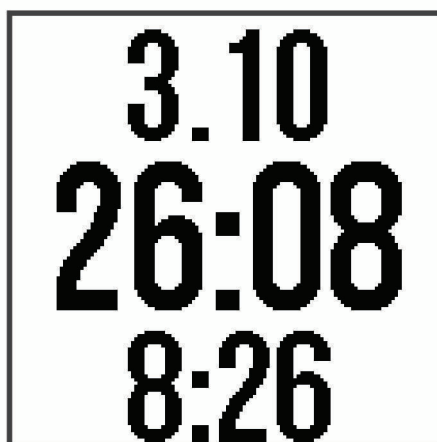
- 1 Anslut laddaren till enheten för att ladda den med USB-kabeln ([Ladda enheten, sidan 2](#)).
Du kan ladda enheten genom att ansluta USB-kabeln till en Garmin® godkänd nätadapter med ett vanligt vägguttag eller en USB-port på datorn. Det tar cirka två timmar att ladda ett urladdat batteri.
- 2 Ta bort laddaren från enheten när batteriet är laddat till 100 %.


Träning

Ut och springa


Den första träningsaktiviteten som du spelar in på din enhet kan vara en löprunda, cykeltur eller valfri utomhusaktivitet. Enheten levereras delvis laddad. Du kan behöva ladda enheten ([Ladda enheten, sidan 2](#)) innan du startar aktiviteten.

- 1 Välj  och välj en utomhusaktivitetsprofil.
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 3 Tryck på  om du vill starta timern.
- 4 Gå ut och spring.
Timern visas. Du kan välja **V** om du vill visa fler datasidor.




- 5 När du är klar med löprundan väljer du  för att stoppa timern.
- 6 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.
 - Välj **Ta bort > Ja** för att ta bort löprundan.

Ställa in löpningsläget

- 1 Välj  och välj en löpningsprofil.
- 2 Välj **Alternativ > Löpningsläge**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Frisim** för att springa utomhus eller inomhus, i din egen takt, ([Träna inomhus, sidan 4](#)) utan löpningslägesvarningar.
Obs! Det här är standardlöpningsläget.
 - Välj **Löpning/gång** för att ställa in löpnings- och gångintervall när du ska springa ([Använda löpnings- och gångintervaller, sidan 4](#)).
 - Välj **Virtual Pacer** för att få hjälp att förbättra ditt tempo ([Springa med Virtual Pacer funktionen, sidan 4](#)).
 - Välj **Intervaller** för att skapa ett intervallpass baserat på distans eller tid ([Intervallpass, sidan 4](#)).
- 4 Gå ut och spring.


Träna inomhus

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 ett alternativ:
 - Välj **Löpning inne** eller **Kondition**.
 - Välj **Gång** > **Alternativ** > **Använd inomhus**.

Använda löpnings- och gångintervaller

Obs! Du måste konfigurera intervallerna för löpning/gång innan du påbörjar en löprunda. När du har startat löpningstiduret kan du inte ändra inställningarna.

- 1 Välj  och välj en löpningsprofil.
Obs! Varningar om gångpaus är bara tillgängliga för löpningsprofiler.
- 2 Välj **Alternativ** > **Löpningsläge** > **Löpning/gång**.
- 3 Ställ in löptid för varje intervall.
- 4 Ställ in gångtid för varje intervall.
- 5 Gå ut och spring.


Varje gång du slutför ett intervall visas ett meddelande. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 18*). Efter att du har slagit på intervallerna för löpning/gång används de varje gång du ger dig ut och springer tills du stänger av dem eller aktiverar ett annat löpningsläge.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer är ett träningsredskap som har tagits fram som hjälp att förbättra din prestation genom att uppmuntra dig att springa i den takt du anger.

Springa med Virtual Pacer funktionen

Obs! Du måste konfigurera Virtual Pacer funktionen innan du påbörjar en löprunda. När du har startat löpningstiduret kan du inte ändra inställningarna.

- 1 Välj  och välj en löpningsprofil.
- 2 Välj **Alternativ** > **Löpningsläge** > **Virtual Pacer**.
- 3 Ange ditt tempo.
- 4 Gå ut och spring.


Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under måltempot. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 18*). Efter att du har slagit på Virtual Pacer funktionen används den varje gång du ger dig ut och springer tills du stänger av den eller aktiverar ett annat löpningsläge.

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

Intervallpass är tillgängliga för löpnings-, cyklings- eller konditionsaktivitetsprofiler.

- 1 Välj  och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Välj **Alternativ**.

Obs! Om du använder en löpningsprofil är intervallpasset i löpningsläge.


- 3 Välj **Intervaller > Ändra > Intervall**.
- 4 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.

TIPS: Du kan skapa ett öppet intervall genom att ställa in typen till Öppen. När du väljer  spelar enheten in intervallet och går vidare till nästa intervall.

- 5 Om det behövs anger du ett distans- eller ett tidsintervallvärde.
- 6 Välj **Vila**.
- 7 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.
- 8 Välj, vid behov, en sträcka eller ett tidsvärde för vilointervallet.
- 9 Välj ett eller flera alternativ:
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetitioner**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till passet väljer du **Uppvärmn. > På**.
 - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.


Varje gång du slutför ett intervall visas ett meddelande. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 18*).

Starta ett intervallpass




- 1 Välj  och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Välj **Alternativ**.

Obs! Om du använder en löpningsprofil är intervallpasset i löpningsläge.

- 3 Välj **Intervaller > Kör träningspass**.
- 4 Välj .

- 5 När intervallpasset innehåller uppvärmning väljer du  för att påbörja det första intervallet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

Stoppa ett intervallpass


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

Varningar

Du kan använda varningar om du vill träna mot vissa tids-, distans-, kalori- och pulsmål.

Ställa in en återkommande varning


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

- 1 Välj  och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Välj **Alternativ > Varningar**.
- 3 Välj **Tid, Distans** eller **Kalorier**.
- 4 Aktivera ett larm.
- 5 Välj eller ange ett värde.

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 18*).

Ställa in dina pulsvarningar

Du kan ställa in att enheten ska varna dig när din puls ligger över eller under en målzon eller ett eget intervall. Ett exempel: Du kan ställa in enheten på att varna dig när din puls ligger under 150 slag per minut (bpm).


- 1 Välj  och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Välj **Alternativ > Varningar > Pulsvarning**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj en pulszon om du vill använda ett intervall för en befintlig pulszon.
 - Om du vill anpassa maxvärdet väljer du **Egna > Hög > På** och anger ett värde.
 - För att anpassa det lägsta värdet väljer du **Egna > Låg > På** och anger ett värde.

Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet eller egna värdet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna ([Ställa in enhetsljud, sidan 18](#)).

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.

- 1 Välj  och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Välj **Alternativ > Auto Pause > På**.

Auto Pause funktionen förblir aktiv för den valda aktivitetsprofilen tills du stänger av den.

Markera varv enligt distans

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








- 1 Välj  och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Välj **Alternativ > Varv > Auto Lap > På**.
- 3 Om det behövs väljer du en distans.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna ([Ställa in enhetsljud, sidan 18](#)). Auto Lap funktionen förblir aktiv för den valda aktivitetsprofilen tills du stänger av den.


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


Ikoner

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

	Din aktuella puls i slag per minut (bpm) och dagens vilopuls. En blinkande ikon betyder att enheten söker efter pulsdata. En ikon med fast sken betyder att enheten registrerar din puls.
	Aviseringar som mottagits från en ihopparad smartphone.
	Det totala antalet steg under dagen, ditt stegmål för dagen och dina framsteg mot ditt mål.
	Tillryggalagd sträcka i kilometer eller miles.
	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.
	Aktuell temperatur och väderprognos från en ihopparad smartphone.


Aktivera varvknappen

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

- 1 Välj  och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Välj **Alternativ > Varv > LAP-knapp**.

Varvknappen är på för vald aktivitetsprofil tills du stänger av varvknappen.

Aktivitetsspårning och funktioner

Du kan välja  om du vill visa din puls, steg under dagen och ytterligare sidor. 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 dagens vilopuls.

Aviseringar: Meddelar om aviseringar från din smartphone, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din smartphone.

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.

Kalorier: Visar totalt antal kalorier som förbränts 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.

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Automatiskt mål

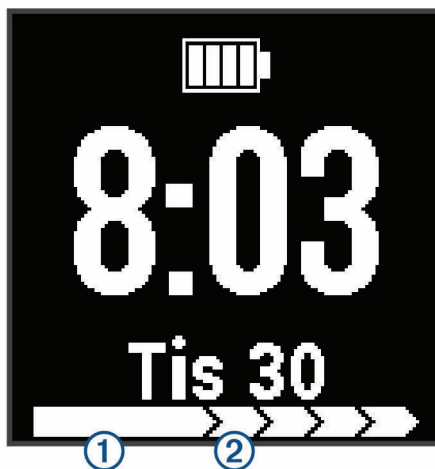
Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål ①.



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

Rörelsefält

Att sitta under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndssändringar. Rörelsefältet påminner dig om att röra dig. Efter en timmes inaktivitet visas rörelsefältet ①. Ytterligare segment ② 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 pulsdatabesvär 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.

Sömnspårning

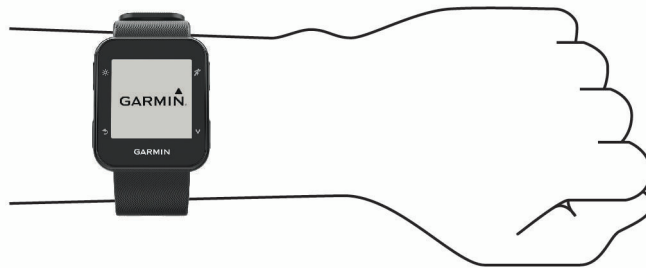
Medan du sover övervakar enheten dina rörelser. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnnivåer och sömnrörelser. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Pulsfunktioner

Forerunner 35 har pulsmätning vid handleden och är kompatibel med ANT+® pulsmätare. Du måste ha en pulsmätare för att kunna använda funktionerna som beskrivs i det här avsnittet.

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.

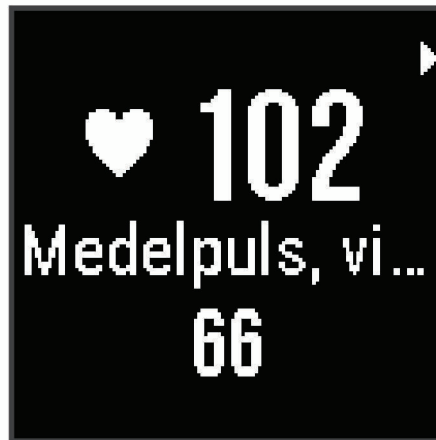


- **Obs!** Pulsmätaren sitter på baksidan av enheten.
- Se ([Felsökning, sidan 20](#)) för mer information om pulsmätning vid handleden.

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.

Sända pulsdata till Garmin enheter

Du kan sända pulsdata från Forerunner enheten och visa dem på ihopparade Garmin enheter. Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge® enhet medan du cyklar, eller till en VIRB® actionkamera.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Tryck på **V** om du vill visa pulssidan.

- 2 Välj **⌘** två gånger.

- 3 Välj **Sänd pulsvärde**.

Forerunner enheten börjar sända pulsdata och **⌘** visas.

Obs! Du kan bara se pulsskärmen medan pulsdata sänds.

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

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

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

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 ANT+-sensorer, sidan 19](#)).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 16](#)) och ställa in din maxpuls ([Anpassa pulszoner och maxpuls, sidan 11](#)). 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 se mer information om ditt beräknade VO2-max.

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan ([Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 24](#)) och på www.CooperInstitute.org.

Om pulszoner

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

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszon, sidan 24](#)) 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.

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 16](#)).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Visa dina pulstrender med hjälp av ditt Garmin Connect-konto.

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 maxpulsen är 220 minus din ålder. Du bör ange din maxpuls (om du vet om den) för att få korrekt information om kaloriförbränningen 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.

Ställa in din maxpuls

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att uppskatta din maxpuls och fastställa dina standardpulszoner. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder. Du bör ange din maxpuls (om du vet om den) för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten.

- 1 Välj  > **Inställningar > Användarprofil > Maximal puls**.
- 2 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 Mobile appen. Mer information finns på www.garmin.com/intosports/apps.

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

Aktivitetsöverföringar: Sänder automatiskt aktiviteten till Garmin Connect Mobile 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 Mobile.

Aviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Forerunner enhet.

Slå på anslutningsmeddelande för din smartphone

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

Välj  > **Inställningar** > **Bluetooth** > **Anslutningsmeddelande** > **På**.

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 trådlös 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.

Stänga av Bluetooth teknik

- Från Forerunner enheten väljer du  > **Inställningar** > **Bluetooth** > **Av**.
- Läs i användarhandboken till din smartphone om hur man stänger av trådlös Bluetooth teknik.

Para ihop din smartphone

Forerunner enheten måste paras ihop direkt via Garmin Connect Mobile appen, i stället för via Bluetooth inställningarna på din smartphone. Du kan para ihop Forerunner enheten med din smartphone under den första installationen eller via menyn Bluetooth.

1 Installera och öppna Garmin Connect Mobile appen från appbutiken på din smartphone.

Du kan gå till www.garminconnect.com/forerunner för ytterligare information om ihopparring och konfiguration.

2 Följ instruktionerna på skärmen för att skapa ett konto med din e-postadress och ansluta Forerunner enheten till ditt konto.

3 På Forerunner enheten väljer du  > **Inställningar** > **Bluetooth** > **Para ihop smartphone**.

När ihopparringen är klar visas ett meddelande och enheten synkroniseras automatiskt med din smartphone.

Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen

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

1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från din smartphone.

2 Välj  > **Synka**.

3 Visa aktuella data i Garmin Connect Mobile 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 12*).

Synkronisera enheten med Garmin Connect Mobile appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen, sidan 12*).

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

Telefonaviseringar

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

Aktivera aviseringar

- 1 Välj  > **Inställningar** > **Bluetooth** > **Smartaviseringar**.
- 2 Välj **Under aktivitet** > **Varningar**.
Obs! Under aktivitet innebär att du spelar in en schemalagd aktivitet.
- 3 Välj **Av**, **Visa endast samtal** eller **Visa alla**.
- 4 Välj **Inte under aktivitet** > **Varningar**.
Obs! Inte under aktivitet innebär normal klockanvändning.
- 5 Välj **Av**, **Visa endast samtal** eller **Visa alla**.

Hantera aviseringar

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

Välj ett alternativ:

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

Stänga av aviseringar

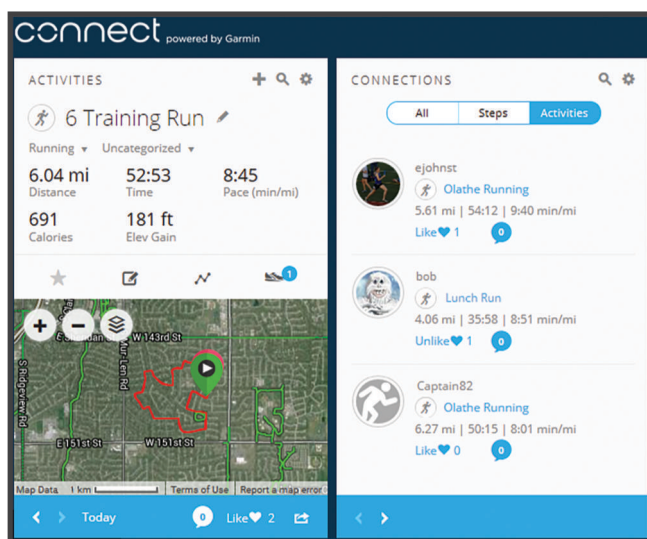
Välj  > **Inställningar** > **Bluetooth** > **Smartaviseringar** > **Av**.

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.

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

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

Synkronisera dina data med datorn

Du bör regelbundet synkronisera dina data för att hålla koll på dina framsteg i Garmin Connect programmet.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
Garmin Express™ programmet synkroniserar dina data.
- 2 Visa aktuella data i Garmin Connect programmet.

Spela upp ljuduppmaningar under aktiviteten

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

Du kan ställa in Garmin Connect Mobile appen till att spela upp motiverande statusmeddelanden på din smartphone under löpningen eller andra aktiviteter. Ljuduppmaningar omfattar varvnummer och varvtid, tempo eller fart och ANT+ sensordata. Under en ljuduppmaning 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 **Aktivitetalternativ > Ljudvarningar**.

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  > **Historik**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Aktiviteter** om du vill visa ytterligare information om aktiviteten.
 - Välj **Rekord** för att visa din personliga rekordtid och distans över olika distanser.

Ta bort en löpning från historiken



Obs! Om du tar bort en löprunda eller aktivitet från enhetens historik, tas den inte bort från Garmin Connect kontot.

- 1 Välj  > **Historik > Aktiviteter**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj  > **Ta bort > Ja**.


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  > **Historik > Rekord**.
- 2 Välj en sport.
- 3 Välj  för att visa dina personliga rekord.


Ta bort ett personligt rekord

- 1 Välj  > **Historik > Rekord**.
- 2 Välj en sport.
- 3 Välj ett rekord.
- 4 Välj ett alternativ, till exempel **Rensa längsta löpning > 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  > **Historik** > **Rekord**.
- 2 Välj en sport.
- 3 Välj ett rekord.
- 4 Välj **Använd tidigare** > **Använd rekord**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

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.

Datahantering

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

Ta bort filer

OBS!

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

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

Koppla bort USB-kabeln


Om enheten är ansluten till datorn som en flyttbar enhet eller volym, måste du koppla bort enheten från datorn på ett säkert sätt för att undvika dataförluster. Om enheten är ansluten till 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 (*Ställa in din maxpuls, sidan 11*). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

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

Byta urtavla

Du kan använda den digitala eller analoga urtavlan.

Välj  > **Inställningar** > **Urtavla**.


Aktivitetsprofiler

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

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


Ändra aktivitetsprofil

Din enhet har standardaktivitetsprofiler. Du kan ändra varje sparad profil.

Välj  och välj en aktivitetsprofil.


Visa tempo eller hastighet

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

- 1 Välj  och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Välj **Alternativ > Tempo/fart**.
- 3 Välj ett alternativ.

Anpassa datafälten

Du kan anpassa datafälten baserat på dina träningsmål eller valfria tillbehör. Du kan till exempel anpassa datafälten för att visa varvtempot eller pulszone.

- 1 Välj  och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Välj **Alternativ > Datafält**.
- 3 Välj en sida.
- 4 Välj ett datafält för att ändra i det.

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 enhetswidgeten.

När du har anpassat inställningarna synkroniserar du dina data för att verkställa ändringarna i enheten ([Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen, sidan 12](#)).

Inställningar för aktivitetsspårning

Välj  > **Inställningar > Aktivitetsmätning**.

Av: Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

Rörelseavisering: Visar ett meddelande och en inaktivitetsstapel på den digitala urtavlan och stegskärmen. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna ([Ställa in enhetsljud, sidan 18](#)).

Målvarningar: Här kan du slå på och av målvarningar eller inaktivera målvarningar under en schemalagd aktivitet.

Systeminställningar

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

Språk: Ställer in språket som visas på enheten.

Tid: Justerar inställningarna för aktuell tid (*Tidsinställningar, sidan 18*).

Avisering: Ställer in enhetens ljud, t.ex. knappljud och aviseringar (*Ställa in enhetsljud, sidan 18*).

Bakgrundsbelysning under aktivitet: Ställer in bakgrundsbelysningens beteende under en aktivitet (*Anpassa bakgrundsbelysningen till aktiviteter, sidan 19*).

Enheter: Anger vilka måttenheter som ska användas på enheten.

Programuppdatering: Här kan du installera programuppdateringar som hämtas med hjälp av Garmin Express programmet eller Garmin Connect Mobile appen (*Uppdatera programvaran, sidan 21*).

Återställ standardinställningar: Här kan du ta bort användardata och aktivitetshistorik (*Återställa alla standardinställningar, sidan 20*).

Om: Visar enhets- och programvaruinformation samt information om regler (*Visa enhetsinformation, sidan 21*).

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 hopparade mobila enhet eller 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.

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** > **På**.

TIPS: Om du vill avsluta stör ej-läge kan du välja  > **Stör ej** > **Av**.

Ställa in larm

1 Välj  > **Larm** > **Lägg till ny**.

2 Välj **Tid** och ange en tid.

3 Välj **Avisering** och välj ett alternativ.

4 Välj **Repetitioner** och välj ett alternativ.

Ta bort ett larm

1 Välj  > **Larm**.

2 Välj ett larm.

3 Välj **Ta bort** > **Ja**.


Ställa in enhetsljud

Enhetens ljud inkluderar knapptoner, aviseringssignaler och vibrationer.

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

Anpassa bakgrundsbelysningen till aktiviteter

Du kan ställa in bakgrundsbelysningens beteende under schemalagda aktiviteter.



- 1 Välj  > **Inställningar** > **System** > **Bakgrundsbelysning under aktivitet**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Auto** för att automatiskt slå på bakgrundsbelysningen för aviseringar, meddelanden och knapptryckningar.
Obs! Bakgrundsbelysningen stängs av automatiskt.
 - Välj **Alltid på** för att manuellt slå på och stänga av bakgrundsbelysningen.

ANT+ sensorer

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

Para ihop ANT+-sensorer

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

- 1 Välj  och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Montera sensorn eller sätt på dig pulsmätaren.
- 3 Placera enheten högst 1 cm från sensorn och vänta medan enheten ansluts till sensorn.
När enheten upptäcker sensorn visas ett meddelande. Du kan anpassa ett datafält så att givardata visas.
- 4 Vid behov väljer du  > **Inställningar** > **Sensorer** för att hantera ANT+ sensorer.

Fotenhet

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

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

Ut och springa med fotenhet

Innan du ger dig ut och springer måste du para ihop fotenheten med din Forerunner enhet (*Para ihop ANT+-sensorer, sidan 19*).

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.

Enhetsinformation

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 9 dagar i klockläge med smartaviseringar, aktivitetsspårning och pulsmätning vid handleden Upp till 13 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)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation Bluetooth trådlös teknik
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹

Felsökning

Produktuppdateringar

Gå in på www.garmin.com/express på datorn och installera Garmin Express. På din smartphone installerar du Garmin Connect Mobile-appen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering



Mer information

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

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 aktivitetshistorik.

Du kan återställa alla inställningar till fabriksvärdena.

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

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

Visa enhetsinformation

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

- 1 Välj  > **Inställningar** > **System** > **Om**.
- 2 Välj .

Uppdatera programvaran

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

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express programmet den till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort din enhet från datorn när Garmin Express programmet hämtar programvaran.
TIPS: Om du har problem med att uppdatera programvaran med Garmin Express programmet kan du behöva överföra din aktivitetshistorik till Garmin Connect programmet och ta bort din aktivitetshistorik från enheten. Det här bör ge tillräckligt med minne för uppdateringen.

Maximera batteritiden

- Stäng av smartaviseringar (*Stänga av aviseringar, sidan 13*).
 - Stäng av den trådlösa Bluetooth funktionen (*Stänga av Bluetooth teknik, sidan 12*).
 - Stäng av aktivitetsspårning (*Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 17*).
 - Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade Garmin enheter (*Sända pulsdata till Garmin enheter, sidan 10*).
 - Stäng av pulsmätning vid handleden (*Garmin Connect inställningar, sidan 17*).
- Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.

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.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Enhetens 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 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.

Min enhet visar inte rätt tid

Enheten 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.

- Bär enheten på din icke-dominanta handled.
- Bär enheten i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.
Obs! Enheten 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. 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.

Stänga av aktivitetsspårning

Välj  > **Inställningar** > **Aktivitetsmätning**.

Kan jag använda konditionsprofilen utomhus?

Du kan aktivera GPS:en och använda konditionsprofilen till en utomhusaktivitet.

- 1 Välj  > **Kondition** > **Alternativ** > **Använd utomhus**.
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 3 Tryck på  om du vill starta timern.

GPS:en förblir aktiv för den valda aktivitetsprofilen tills du stänger av den.

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.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Bilaga

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Fart: Den aktuella fart du färdas med.

Kadens: Cykling. Vevarens varvtal. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.

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

Kalorier: Totalt antal kalorier som förbränts.

Med. fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Puls: Hjärtslagen per minut (bpm).

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

Tempo: Aktuellt tempo.

Tid: Stoptiden för den aktuella aktiviteten.

Varv distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

Varv fart: Medelfarten för det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varv tid: Stoptiden 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 höljet skadas.

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

Ta inte bort banden.

Rengöra enheten

OBS!

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

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

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

TIPS: Mer information finns på www.garmin.com/fitandcare.

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

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.

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.

Index

A

aktivitetsspårning **7, 8, 17, 22**
aktuell tid **18, 22**
anpassa enheten **17**
ANT+ sensorer **19**
 para ihop **19**
användardata, ta bort **16**
användarprofil **16**
appar **12**
Auto Lap **6**
Auto Pause **6**
aviseringar **7, 13**

B

bakgrundsbelysning **1, 19**
batteri
 ladda **2**
 maximera **12, 21**
Bluetooth teknik **12, 13, 15**
Bluetooth teknologi **13**

D

data **7**
 lagra **14, 22**
 överföra **12, 14, 22**
datafält **17, 23**
distans, varningar **5**

E

enhets-ID **21**

F

felsökning **2, 20, 22**
foot pod **19**
fotenhets **19**

G

Garmin Connect **12–14, 17, 22**
 lagra data **14**
Garmin Connect Mobile **15**
Garmin Express, uppdatera programvaran **20**
GPS **22**
 avbryta **4**
 signal **21**
gångintervaller **4**

H

hastighet, zoner **17**
historik **12, 15**
 skicka till datorn **14, 22**
 ta bort **15**
 visa **15**

I

ikoner **7**
inomhusträning **4, 19**
inställningar **17–20**
intensiva minuter **9, 22**
intervaller **4**
 träningsspass **4, 5**

K

kalori, varningar **5**
klocka **18**
klockläge **21**
knappar **1, 7, 23**

L

ladda **2**
lagra data **14**
larm **18**
ljud **18**

M

mål **7**

P

para ihop, ANT+ sensorer **10**
para ihop ANT+ sensorer **19**
personliga rekord **15, 16**
 ta bort **15**
profiler **17**
 aktivitet **3**
 användare **16**
programvara
 licens **21**
 uppdatera **13, 20, 21**
 version **21**
puls **7, 9, 10**
 mätare **10, 22**
 para ihop sensorer **10**
 varningar **6**
 zoner **11, 24**

R

rengöra enheten **23**

S

satellitssignaler **21**
smartphone **12**
 appar **12, 15**
spara aktiviteter **3**
specifikationer **20**
systeminställningar **18**
sömnläge **9, 18**

T

ta bort
 alla användardata **16**
 historik **15**
 personliga rekord **15**
tempo **4, 17**
tid
 inställningar **18**
 varningar **5**
tidszoner **18**
tillbehör **19, 20**
timer **3, 15**
träning **3, 5, 12**
 lägen **3**

U

uppdateringar, programvara **13, 21**
urtavlor **16**
USB **21**
 koppla bort **16**
 överföra filer **14**
utomhusträning **22**

V

varningar **5, 6**
varv **1, 7**
vibration **18**
Virtual Pacer **4**
VO2-max **24**
VO2-max. **10, 11**

Z

zoner
 hastighet **17**
 puls **11**
 tid **18**

Å

återställa enheten **20**

