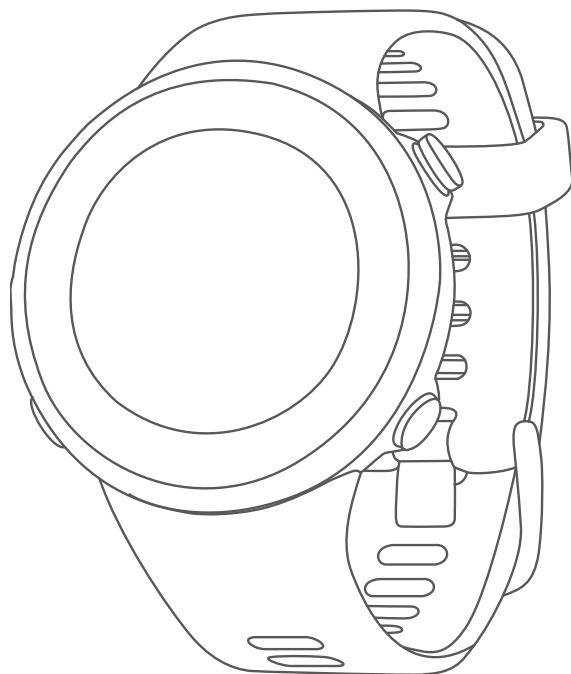


GARMIN®



FORERUNNER® 45/45 PLUS

Användarhandbok

© 2019 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com 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. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ och TrueUp™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple®, iPhone® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc och används under licens av Apple Inc. Windows® och Windows NT® är registrerade varumärken som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

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

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Översikt över enheten.....	1
Statusikoner.....	2
Para ihop din smartphone med enheten.....	2
Visa meny för kontroller.....	3

Träning..... 4

Ut och springa.....	4
Starta en aktivitet.....	5
Tips för att spela in aktiviteter.....	5
Stoppa en aktivitet.....	5
Utvärdera en aktivitet.....	5
Workouts (pass).....	5
Följa ett träningspass.....	6
Om träningskalendern.....	7
Anpassade träningsprogram.....	7
Intervallpass.....	8
Använda varningar för löpning eller gång.....	9
Träna inomhus.....	9
Kalibrera löpbandsdistansen.....	10
Personliga rekord.....	10
Visa dina personliga rekord.....	10
Återställa ett personligt rekord.....	10
Ta bort ett personligt rekord.....	10
Ta bort alla personliga rekord.....	10

Aktivitetsspårning..... 11

Automatiskt mål.....	11
Använda inaktivitetsvarning.....	11
Aktivera rörelseavisering.....	11
Garmin Move IQ™ Händelser.....	11
Intensiva minuter.....	12
Få intensiva minuter.....	12
Sömnspårning.....	12
Använda automatisk sömnmätning.....	12
Använda stör ej-läge.....	12

Smarta funktioner..... 13

Bluetooth anslutna funktioner.....	13
Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....	13
Widgets.....	14

Visa widgets.....	14
Hitta en borttappad smartphone.....	15
Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone.....	15
Aktivera aviseringar för Bluetooth.....	15
Visa aviseringar.....	15
Hantera aviseringar.....	15
Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen.....	16
Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone.....	16
Synkronisera aktiviteter.....	16
Spela upp ljuduppsmaningar under aktiviteten.....	16
Säkerhets- och spårningsfunktioner....	17
Lägga till nödsituationskontakter....	17
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	17
Begära hjälp.....	17

Pulsfunktioner..... 18

Pulsmätning vid handleden.....	18
Bära klockan.....	18
Tips för oregelbundna pulsdata.....	18
Visa puls-widgeten.....	19
Sända pulsdata till Garmin enheter..	19
Ställa in en varning för onormal puls.....	20
Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	20
Om puls zoner.....	20
Träningsmål.....	20
Låta enheten ange dina puls zoner...	20
Ställa in din maxpuls.....	20
Anpassa puls zoner och maxpuls....	21
Beräkning av puls zon.....	21
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning.....	21
Om VO2-maxberäkningar.....	22
Återhämtningstid.....	22
Visa tid för återhämtning.....	23
Visa dina förutsagda tävlingstider.....	23
Pulsvariabilitet och stressnivå.....	23
Använda stressnivå widgeten.....	23
Body Battery.....	24
Visa Body Battery widgeten.....	25
Tips för bättre Body Battery data....	26

Historik.....	26	Systeminställningar.....	35
Visa historik.....	26	Tidsinställningar.....	35
Ta bort historik.....	26	Tidszoner.....	36
Visa datatotaler.....	27	Ändra inställningar för	
Datahantering.....	27	bakgrundsbelysning.....	36
Ta bort filer.....	27	Ställa in enhetsljud.....	36
Koppla bort USB-kabeln.....	27	Visa tempo eller hastighet.....	36
Garmin Connect.....	27	Ändra måttenheterna.....	36
Synkronisera dina data med Garmin		Klocka.....	36
Connect appen.....	28	Ställa in tid manuellt.....	36
Använda Garmin Connect på din		Ställa in larm.....	37
dator.....	28	Ta bort ett larm.....	37
		Starta nedräkningstimern.....	37
		Använda stoppuret.....	37
ANT+ sensorer.....	29	Enhetsinformation.....	38
Para ihop ANT+ sensorer.....	29	Visa enhetsinformation.....	38
Fotenhet.....	29	Ladda enheten.....	38
Ut och springa med fotenhet.....	29	Tips för hur du laddar enheten.....	38
Kalibrera fotenheten.....	29	Skötsel av enheten.....	39
Ställa in hastighet och distans på en		Rengöra klockan.....	39
foot pod.....	30	Byta banden.....	40
Använd en cykelfarts- eller kadenssensor		Specifikationer.....	40
(tillval).....	30		
Anpassa enheten.....	31	Felsökning.....	40
Ställa in din användarprofil.....	31	Produktuppdateringar.....	40
Aktivitetsalternativ.....	31	Uppdatera programvaran med appen	
Anpassa aktivitetsalternativ.....	31	Garmin Connect.....	41
Ändra visade aktiviteter.....	31	Konfigurera Garmin Express.....	41
Anpassa datafälten.....	32	Uppdatera programvaran med Garmin	
Anpassa widgetslingan.....	32	Express.....	41
Varningar.....	32	Mer information.....	41
Ställa in en återkommande		Aktivitetsspårning.....	41
varning.....	32	Min dagliga stegräkning visas inte..	41
Ställa in dina pulsvarningar.....	32	Stegräkningen verkar inte stämma..	41
Markera varv enligt distans.....	33	Stegräkningen på enheten stämmer	
Aktivera varvknappen.....	33	inte överens med stegräkningen på	
Använda Auto Pause® funktionen.....	33	mitt Garmin Connect konto.....	42
Aktivera självutvärdering.....	33	Mina intensiva minuter blinkar.....	42
Ändra GPS-inställningarna.....	34	Söka satellitsignaler.....	42
GPS och andra satellitsystem.....	34	Förbättra GPS-	
Inställningar för aktivitetsspårning.....	34	satellitmottagningen.....	42
Stänga av aktivitetsspårning.....	34	Starta om enheten.....	42
Inställningar för urtavlan.....	34	Återställa alla standardinställningar....	43
Anpassa urtavlan.....	35	Enheten är på fel språk.....	43
Hämta Connect IQ funktioner.....	35	Är min smartphone kompatibel med min	
Hämta Connect IQ funktioner med		enhet?.....	43
hjälp av datorn.....	35		

Telefonen ansluter inte till enheten.....	43
Kan jag använda konditionsaktiviteten utomhus?	43
Tips för befintliga Garmin Connect användare	43
Maximera batteritiden	44
Hur parar jag ihop sensorer från ANT+ manuellt?	44

Bilagor.....45

Datafält	45
Standardklassificeringar för VO2- maxvärde	45
Hjulstorlek och omkrets	46

Introduktion

⚠ VARNING

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

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

Översikt över enheten



① LIGHT	Välj för att sätta på enheten. Tryck här för att slå på och stänga av belysningen. Håll nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
② START STOP	Tryck här om du vill starta eller stoppa aktivitetstiduret. Välj för att välja ett alternativ eller bekräfta ett meddelande.
③ BACK	Tryck här för att återgå till föregående sida. Tryck här för att registrera ett varv under en aktivitet.
④ DOWN	Välj för att bläddra genom widgetar, datasidor, alternativ och inställningar. Håll ned för att öppna musikkontrollerna (<i>Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone, sidan 15</i>).
⑤ UP	Välj för att bläddra genom widgetar, datasidor, alternativ och inställningar. Håll nedtryckt för att visa menyn.

Statusikoner

GPS-statusringen och ikoner läggs tillfälligt över varje datasida. För utomhusaktiviteter lyser statusringen grönt när GPS:en är redo. När en ikon blinkar innebär det att enheten söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Anslutningsstatus för smartphone
	Pulsstatus
	Fotenhetsstatus
	Fart- och kadenssensorns status

Para ihop din smartphone med enheten

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

1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Garmin Connect appen.

2 Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.

3 Välj **LIGHT** för att sätta på enheten.

Första gången du slår på enheten går den in i ihopparningsläge.

TIPS: Du kan hålla in **UP** och välja  > **Telefon** > **Para ihop telefon** för att manuellt aktivera ihopparningsläget.

4 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:

- Om det här är första gången du parar ihop en enhet med appen Garmin Connect följer du instruktionerna på skärmen.
- Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen trycker du på menyn  eller , väljer **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** och följer instruktionerna på skärmen.

Visa meny för kontroller

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

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



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

Träning

Ut och springa

Den första träningsaktiviteten som du spelar in på din enhet kan vara en löprunda, cykeltur eller valfri utomhusaktivitet. Du kan behöva ladda enheten innan du startar aktiviteten ([Ladda enheten, sidan 38](#)).

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 5 Gå ut och spring.



- 6 När du är klar med löprundan väljer du **STOP** för att stoppa timern.
- 7 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 se en sammanfattning eller välja **DOWN** för att se mer data.



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

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs). Om du har en trådlös sensor (tillval) kan du para ihop den med Forerunner enheten ([Para ihop ANT+ sensorer, sidan 29](#)).

1 På urtavlan väljer du **START**.

2 Välj en aktivitet.

Obs! Du kan välja olika aktiviteter som ska visas på enheten via Garmin Connect kontot ([Ändra visade aktiviteter, sidan 31](#)).

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

4 Vänta tills den gröna statusringen visas.

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

5 Tryck på **START** för att starta tiduret.

Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

TIPS: Du kan hålla ned DOWN under en aktivitet för att öppna musikkontrollerna ([Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone, sidan 15](#)).

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda enheten innan du startar en aktivitet ([Ladda enheten, sidan 38](#)).
- Välj **BACK** för att spela in varv.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor.

Stoppa en aktivitet

1 Välj **STOP**.

2 Välj ett alternativ:

- Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
- Om du vill spara aktiviteten väljer du **Spara**.

Obs! Om självutvärdering är aktiverat kan du ange din upplevda ansträngning för aktiviteten ([Aktivera självutvärdering, sidan 33](#)).

- Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort > Ja**.

Utvärdera en aktivitet

Innan du kan utvärdera en aktivitet måste du aktivera självutvärderingsinställningen på Forerunner enheten ([Aktivera självutvärdering, sidan 33](#)).

Du kan registrera hur du kände dig under en cykel- eller löprunda.

1 När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara**.

2 Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.

Obs! Du kan välja **»** för att hoppa över självutvärderingen.

3 Välj hur du kände dig under aktiviteten.

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

Workouts (pass)

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

Du kan schemalägga träningspass med hjälp av Garmin Connect. Du kan planera pass i förväg och lagra dem på din enhet.

Följa ett träningspass

Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

Obs! Innan du kan hämta och använda en träningsplan eller ett träningspass måste du ha ett Garmin Connect konto ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 2](#)).

- 1 Välj **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Träningspass**.
Obs! Det här alternativet visas bara om du har träningspass för den valda aktiviteten inlästa på enheten.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Intervaller** för att redigera ett intervallpass.
 - Välj **Mina träningspass** för att köra träningspass som hämtats från Garmin Connect.
 - Välj **Träningskalender** för att köra eller visa planerade träningspass.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect

Innan du kan skapa ett träningspass på Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 27](#)).

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

Skicka ett eget träningspass till enheten

Du kan skicka ett eget träningspass som du har skapat med Garmin Connect appen till enheten ([Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect, sidan 6](#)).

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

Påbörja ett träningspass

Innan du kan starta ett träningspass måste du hämta träningspasset från Garmin Connect kontot.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Träningspass > Mina träningspass**.
- 4 Välj ett träningspass.
Obs! Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.
- 5 Välj **Kör träningspass**.
- 6 Tryck på **START** för att starta tiduret.

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

Om träningskalendern

Träningskalendern på enheten är en förlängning av träningskalendern eller schemat du konfigurerat i Garmin Connect. När du har lagt till några träningspass i Garmin Connect kalendern kan du skicka dem till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till enheten visas i kalenderwidgeten. När du väljer en dag i kalendern kan du visa eller köra passet. Det planerade passet stannar kvar i enheten oavsett om du slutför det eller hoppar över det. När du skickar planerade träningspass från Garmin Connect skriver de över den befintliga träningskalendern.

Visa schemalagda träningspass

Du kan visa träningspass som är schemalagda i träningskalendern och starta ett träningspass.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Träningspass > Träningskalender**.
Dina schemalagda träningspass visas, sorterade efter datum.
- 4 Välj ett träningspass.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa träningspassets olika steg väljer du **Visa**.
 - För att starta träningen väljer du **Kör träningspass**.

Anpassade träningsprogram

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

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 27](#)) och du måste para ihop Forerunner enheten med en kompatibel smartphone.

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

Starta dagens träning

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

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

Om ett träningspass för aktiviteten är schemalagt till idag, visar enheten namnet på passet och uppmanar dig att starta det.



- 2 Välj **START**.
- 3 Välj **Visa** för att visa träningspassets steg (tillval).
- 4 Välj **Kör träningspass**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Intervallpass

Du kan skapa intervallpass baserade på sträcka eller tid. Enheten sparar ditt eget intervallpass tills du har skapat ett annat intervallpass. Du kan använda öppna intervaller för träningsspåret och när du springer en känd sträcka.

Skapa ett intervallpass

Det finns intervallpass för löpning och cykling.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Träningspass > Intervaller > Ändra > Intervall > Typ**.
Obs! Det här alternativet visas bara om du har träningspass för den valda aktiviteten inlästa på enheten.
- 4 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.
TIPS: Du kan skapa ett öppet intervall genom att välja alternativet Öppen.
- 5 Om det behövs väljer du **Varaktighet**, anger en distans eller ett tidsintervall för träningspasset och väljer ✓.
- 6 Välj **BACK**.
- 7 Välj **Vila > Typ**.
- 8 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.
- 9 Om det behövs väljer du **Varaktighet**, anger en distans eller ett tidsvärde för träningspasset och väljer ✓.
- 10 Välj **BACK**.
- 11 Välj ett eller flera alternativ:
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Uppprepa**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
 - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.

Starta ett intervallpass

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Träningspass > Intervaller > Kör träningspass**.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 5 När intervallpasset innehåller uppvärmning väljer du **BACK** för att starta den första intervallen.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Stoppa ett intervallpass

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

Använda varningar för löpning eller gång

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

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en löpningsaktivitet.
Obs! Varningar om gångpaus är bara tillgängliga för löpningsaktiviteter.
- 3 Välj **Alternativ**.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Anslutningsaviseringar > Lägg till ny > Löpning/gång**.
- 6 Ställ in löptid för varje varning.
- 7 Ställ in gångtid för varje varning.
- 8 Gå ut och spring.

Varje gång du slutför en intervall visas ett meddelande. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 36*). Efter att du har slagit på varningarna för löpning/gång används de varje gång du ger dig ut och springer tills du stänger av dem eller aktiverar ett annat löpningsläge.

Träna inomhus

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

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

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > GPS > Av**.

Obs! Om du väljer en aktivitet som normalt utförs inomhus stängs GPS-funktionen av automatiskt.

Kalibrera löpbandsdistansen

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

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

Personliga rekord

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

Visa dina personliga rekord

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

Återställa ett personligt rekord

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

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

Ta bort ett personligt rekord

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

Ta bort alla personliga rekord

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

Aktivitetsspårning

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

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

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

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.

Använda inaktivetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivetsvarningen påminner dig att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en röd inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Ställa in enhetsljud, sidan 36](#)).

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

Aktivera rörelseavisering

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

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.

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). 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.

Sömnspåring

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

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 12](#)).

Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär enheten när du sover.
- 2 Överför dina sömnmätningsdata till Garmin Connect webbplatsen ([Garmin Connect, sidan 27](#)).
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Använda stör ej-läge

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

Obs! Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Du kan aktivera alternativet Sovtid i systeminställningarna för att automatiskt starta stör ej-läget under dina normala sovtider ([Systeminställningar, sidan 35](#)).

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

Smarta funktioner

Bluetooth anslutna funktioner

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

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

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

Hitta min telefon: Hittar din borttappade smartphone som är ihopparad med Forerunner enheten och nu finns inom räckhåll.

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

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

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Forerunner enhet.

Säkerhets- och spårningsfunktioner: Gör att du kan skicka meddelanden och aviseringar till vänner och familj samt begära hjälp från nödsituationskontakter som konfigurerats i Garmin Connect appen. Mer information finns i [Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 17](#).

Kontakter i sociala medier: Gör att du kan publicera en uppdatering på din favoritwebbplats för sociala medier när du överför en aktivitet till Garmin Connect appen.

Programvaruuppdateringar: Ger dig möjlighet att uppdatera enhetens programvara.

Väderuppdateringar: Skickar väderförhållanden och aviseringar i realtid till enheten.

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

Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

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

2 Välj .

Widgets

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

Vissa widgets visas inte som standard. Du kan lägga till dem i widgetslingan manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 32](#)).

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

Kalender: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

Kalorier: Visar kaloriinformation för aktuell dag.

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

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

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

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

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

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

Musikkontroller: Förser din smartphone med musikspelarkontroller.

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

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

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

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

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Visa widgets

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

- På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa widgeterna.
Tillgängliga widgets är hjärtfrekvens och aktivitetsspårning.
- Välj **START** om du vill visa fler alternativ och funktioner för en widget.

Om Min dag

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

Widget för hälsostatistik

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

Visa väderwidgeten

Väder kräver en Bluetooth anslutning till en kompatibel smartphone.

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

Hitta en borttappad smartphone

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

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

2 Välj .

Forerunner enheten börjar söka efter din ihopparade smartphone. En ljudsignal hörs på din smartphone och Bluetooth signalstyrkan visas på Forerunner enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig din smartphone.

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

Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone

1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.

2 Håll in **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.

3 Välj ett alternativ:

- Välj  för att spela och pausa aktuellt musikspår.
- Välj  om du vill hoppa till nästa musikspår.
- Välj  för att öppna fler musikkontroller som volym och föregående spår.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop Forerunner enheten med en kompatibel mobil enhet ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 2](#)).

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

2 Välj  > **Telefon** > **Aviseringar** > **Status** > **På**.

3 Välj **Under aktivitet**.

4 Välj en aviseringsinställning.

5 Välj en ljudinställning.

6 Välj **Inte under aktivitet**.

7 Välj en aviseringsinställning.

8 Välj en ljudinställning.

Visa aviseringar

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

2 Välj **START**.

3 Välj en avisering.

4 Välj **DOWN** för fler alternativ.

5 Välj **BACK** för att återgå till föregående skärm.

Hantera aviseringar

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

Välj ett alternativ:

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

Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen

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

Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone

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

Obs! Anslutningsvarningar för smartphone är avstängda som standard.

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

Synkronisera aktiviteter

Du kan synkronisera aktiviteter från andra Garmin enheter till din Forerunner enhet med hjälp av ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan enheten noggrannare visa din träningsstatus och kondition. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge® enhet och se aktivitetsdetaljer på din Forerunner enhet.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Användarprofil** > **Physio TrueUp**.

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

Spela upp ljudupppmaningar under aktiviteten

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

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

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

Säkerhets- och spårningsfunktioner

⚠ OBSERVERA

Händelsedetektorn och assistans är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontaktar inte räddningstjänsten å dina vägnar.

Forerunner enheten har säkerhets- och spårningsfunktioner som måste ställas in med Garmin Connect appen.

OBS!

Om du vill använda de här funktionerna måste du vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknik. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Gå till garmin.com/safety om du vill veta mer om händelsedetektor och assistans.

Hjälp: Gör det möjligt att skicka ett automatiskt meddelande med ditt namn, LiveTrack länk och din GPS-position till dina nödsituationskontakter.

Händelsedetektorn: När Forerunner enheten upptäcker en olycka under en promenad, löptur eller cykelaktivitet utomhus skickar enheten ett automatiskt meddelande, en LiveTrack länk och GPS-position till dina nödsituationskontakter.

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

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

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig om enheten är ansluten till en Android smartphone.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Säkerhet och spårning** > **Säkerhetsfunktioner** > **Nödsituationskontakter** > **Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

- 1 På urtavlan håller du ned **UP**.
- 2 Välj  > **Säkerhet** > **Händelsedetektorn**.
- 3 Välj en aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för gång-, löpnings- och cykelaktiviteter utomhus.

När en olycka upptäcks av din Forerunner enhet med GPS aktiverat kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas som anger att dina kontakter meddelas om 30 sekunder. Du kan välja **Avbryt** innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.

Begära hjälp

Innan du kan begära assistans måste du ställa in nödsituationskontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 17](#)).

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

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

Pulsfunktioner

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

Pulsmätning vid handleden

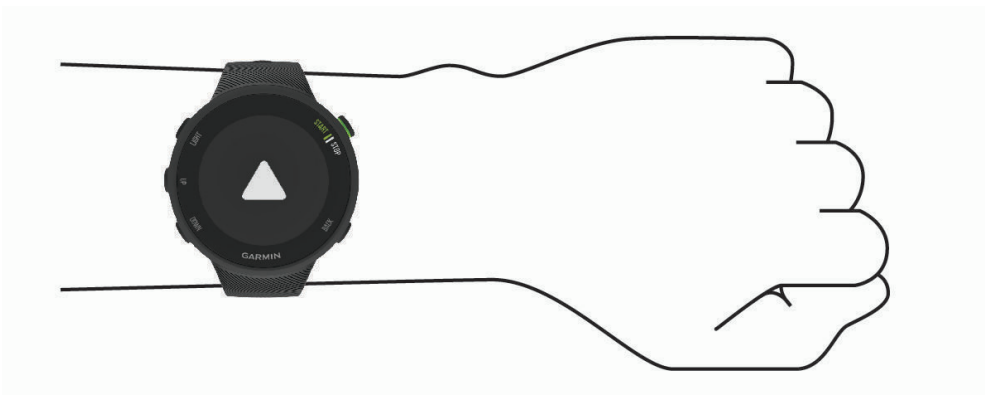
Bära klockan

⚠ OBSERVERA

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

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

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



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata](#), sidan 18 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på enhetens baksida.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- 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.

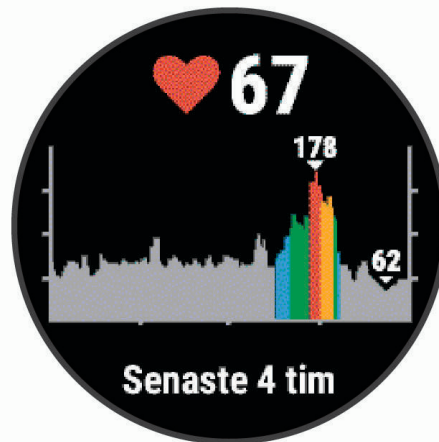
Visa puls-widgeten

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

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

Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 32).

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



Sända pulsdata till Garmin enheter

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

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll **UP** nedtryckt på pulswidgeten.

- 2 Välj **Alternativ > Sänd puls**.

Forerunner enheten börjar sända pulsdata och visas.

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

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

Obs! Instruktionerna för 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.

Sända pulsdata under en aktivitet

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

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll **UP** nedtryckt på pulswidgeten.

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

- 3 Starta en aktivitet ([Starta en aktivitet](#), sidan 5).

Forerunner enheten börjar sända pulsdata och i bakgrunden.

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

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

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

TIPS: Sluta sända pulsdata genom att stoppa aktiviteten.

Ställa in en varning för onormal puls

OBSERVERA

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

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

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

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

Stänga av pulsmätaren vid handleden

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

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

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 pulszon, sidan 21*) 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 31*).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Visa dina pulstrender med hjälp av ditt Garmin Connect-konto.

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 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  **> Användarprofil > Maximal puls**.
- 3 Ange din maxpuls.

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 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin-enheter**.
- 3 Välj din enhet.
- 4 Välj **Användarinställningar > Pulszoner > Löpningszoner**.
- 5 Ange dina pulsvärden för varje zon.
- 6 Ange din maxpuls.
- 7 Välj **Spara**.

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

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 29](#)).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 31](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in din maxpuls, sidan 20](#)). 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. Enheten Forerunner kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa ditt VO2-maxvärde.

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



	Lila	Överlägset
	Blå	Utmärkt
	Grön	Bra
	Gul	Ganska bra
	Röd	Dåligt

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 45*) och på www.CooperInstitute.org.

Återhämtningstid

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

Obs! Funktionen finns endast på Forerunner 45 Plus.

Obs! Rekommendationen för återhämtningstid använder ditt VO2-maxvärde och kan verka vara felaktigt till en början. För att enheten ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

Återhämtningstiden visas omedelbart efter en aktivitet. Tiden räknar ner tills det är optimalt för dig att försöka dig på ännu ett tufft pass.

Visa tid för återhämtning

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 31](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in din maxpuls, sidan 20](#)).

1 Gå ut och spring.

2 Efter löpningen väljer du **Spara**.

Återhämtningstiden visas. Den längsta tiden är 4 dagar.

Obs! På urtavlan kan du välja UP eller DOWN för att visa prestationswidgeten, och du kan välja START för att bläddra bland prestationsmätningarna och visa återhämtningstiden.

Visa dina förutsagda tävlingstider

Obs! Funktionen finns endast på Forerunner 45 Plus.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 31](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in din maxpuls, sidan 20](#)).

Enheten använder beräknat VO2 Max ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 22](#)) och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid. Enheten analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

TIPS: Om du har mer än en Garmin enhet kan du aktivera Physio TrueUp™ funktionen, som gör att enheten kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra enheter ([Synkronisera aktiviteter, sidan 16](#)).

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

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

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

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

Pulsvariabilitet och stressnivå

Stressnivån är resultatet av ett treminuterstest som utförs när du står stilla, där Forerunner enheten analyserar pulsvariabilitet för att fastställa din allmänna stress. Träning, sömn, näring och allmän stress påverkar hur en löpare presterar. Stressnivåintervallet går från 1 till 100, där 1 innebär mycket låg stress och 100 innebär mycket hög stress. Om du känner till din stressnivå kan det vara lättare att avgöra om din kropp är redo för en tuff löprunda eller yoga.

Använda stressnivåwidgeten

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

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

2 Välj **START**.

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

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

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

3 Välj ett alternativ:

- Visa stressnivådiagram.

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

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

Body Battery

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

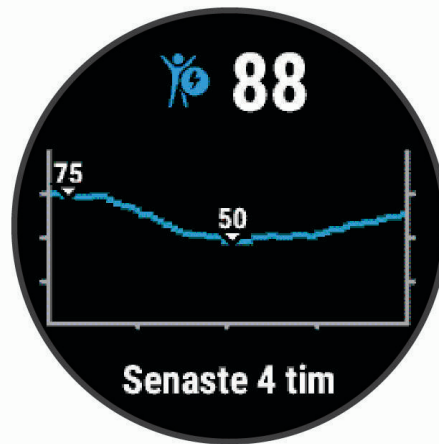
Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 26](#)).

Visa Body Battery widgeten

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

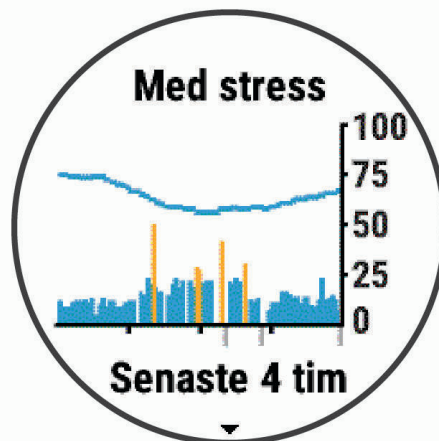
- 1 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa Body Battery widgeten.

Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 32).



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

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



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



Tips för bättre Body Battery data

- Din Body Battery nivå uppdateras när du synkroniserar enheten med ditt Garmin Connect konto.
- För mer exakta resultat bör du bära enheten medan du sover.
- Med vila och god sömn laddas Body Battery upp.
- Ansträngande aktiviteter, hög stress och dålig sömn kan göra att Body Battery laddas ur.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Historik

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

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

Visa historik

Historiken innehåller tidigare aktiviteter som du har sparat på enheten.

Enheten har en historikwidget så att du snabbt kan komma åt dina aktivitetsdata ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 32).

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Välj **Den här veckan** eller **Föregående veckor**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Välj **DOWN** om du vill visa ytterligare information om aktiviteten.

Ta bort historik

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

Visa datatotaler

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

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

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.

Garmin Connect

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

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

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, distans, höjd, puls, kalorier som förbränts, en översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.



Planera din träning: Du kan välja ett träningsmål och läsa in något av träningsprogrammen med anvisningar dag för dag.

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

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

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

Synkronisera dina data med Garmin Connect appen

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

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

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin 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.
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Add Device**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

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

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

- 1 Montera sensorn eller sätt på dig pulsmätaren. Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
- 2 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.
Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparningen.
- 3 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 4 Välj  > **Sensorer och tillbehör** > **Lägg till ny**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Söka alla**.
 - Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med din enhet ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält.

Fotenhet

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

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

Ut och springa med fotenhet

Innan du ger dig ut och springer måste du para ihop fotenheten med din Forerunner enhet (*Para ihop ANT+ sensorer, sidan 29*).

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 löpundor utomhus med GPS.

Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-signaler och para ihop enheten med fotenheten ([Para ihop ANT+ sensorer, sidan 29](#)).

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

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

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

Kalibrera fotenheten manuellt

Innan du kan kalibrera enheten måste du para ihop den med foot pod-sensorn ([Para ihop ANT+ sensorer, sidan 29](#)).

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

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

Ställa in hastighet och distans på en foot pod

Innan du kan kalibrera hastighet och distans för foot pod måste du para ihop din enhet med foot pod-sensorn ([Para ihop ANT+ sensorer, sidan 29](#)).

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

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

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

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

- Para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop ANT+ sensorer, sidan 29](#)).
- Ange din hjulstorlek ([Hjulstorlek och omkrets, sidan 46](#)).
- Ta en cykeltur ([Starta en aktivitet, sidan 5](#)).

Anpassa enheten

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för längd, vikt, födelseår, kön och maxpuls ([Ställa in din maxpuls, sidan 20](#)). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna träningsdata.

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

Aktivitetsalternativ

Aktivitetsalternativ 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 aktivitet och ändrar inställningar för datafält eller varningar sparas de automatiskt som en del av aktiviteten.

Anpassa aktivitetsalternativ

Du kan anpassa inställningar, datafält med mera för en viss aktivitet.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ**.
- 4 Välj ett alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktiviteter.

- Välj **Träningspass** för att göra, visa eller redigera ett träningspass ([Följ ett träningspass, sidan 6](#)).
- Välj **Datasidor** för att anpassa datasidorna och datafälten ([Anpassa datafälten, sidan 32](#)).
- Välj **Anslutningsaviseringar** för att anpassa dina träningsvarningar ([Varningar, sidan 32](#)).
- Välj **Varv** för att ställa in hur varv aktiveras ([Markera varv enligt distans, sidan 33](#)).
- Välj **Auto Pause** om du vill ändra när timern pausas automatiskt ([Använda Auto Pause® funktionen, sidan 33](#)).
- Välj **GPS** för att stänga av GPS ([Träna inomhus, sidan 9](#)) eller ändra satellitinställningen ([Ändra GPS-inställningarna, sidan 34](#)).
- Välj **Självutvärdering** för att anpassa hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten ([Aktivera självutvärdering, sidan 33](#)).

Alla ändringar sparas i aktiviteten.

Ändra visade aktiviteter

Enheten har standardaktiviteter, som Löpning och Cykling. Du kan välja vilka ytterligare aktiviteter som ska visas på enheten.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin-enheter**.
- 3 Välj din enhet.
- 4 Välj **Aktivitetsalternativ > Visade aktiviteter > Ändra**.
- 5 Välj vilka aktiviteter som du vill visa på enheten.
- 6 Välj **Klar**.

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen för att visa de uppdaterade aktiviteterna ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 13](#)).

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

Anpassa widgetslingan

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Widgets**.
- 3 Välj en widget.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sortera** för att ändra plats på widgeten i widgetslingan.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort widgeten från widgetslingan.
- 5 Välj **Lägg till widgets**.
- 6 Välj en widget.
Widgeten läggs till i widgetslingan.

Varningar

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

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 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Anslutningsaviseringar > Lägg till ny**.
- 4 Välj **Tid, Distans** eller **Kalorier**.
- 5 Aktivera ett larm.
- 6 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 36](#)).

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 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Anslutningsaviseringar > Lägg till ny > Puls**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj en pulszone om du vill använda ett intervall för en befintlig pulszone.
 - Om du vill anpassa maxvärdet väljer du **Egna > Hög** och anger ett värde.
 - För att anpassa det lägsta värdet väljer du **Egna > Låg** 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 36](#)).

Markera varv enligt distans

Du kan ställa in att enheten ska använda Auto Lap[®] funktionen som automatiskt markerar ett varv vid varje kilometer eller mile. Du kan också markera varv manuellt. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > 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 36*). Auto Lap funktionen förblir aktiv för den valda aktivitetsprofilen tills du stänger av den.

Om det behövs kan du anpassa datasidorna till att visa ytterligare varvdata (*Anpassa datafälten, sidan 32*).

Aktivera varvknappen

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

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

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

Använda Auto Pause[®] funktionen

Du kan använda Auto Pause funktionen om du vill pausa aktivitetstimern 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 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Auto Pause > Vid stopp**.

Auto Pause funktionen förblir aktiv för den valda aktiviteten till du stänger av den.

Aktivera självutvärdering

När du sparar en aktivitet kan du utvärdera din upplevda ansträngning och hur du kände dig under aktiviteten (*Utvärdera en aktivitet, sidan 5*). Du kan se utvärderingsinformation på ditt Garmin Connect konto.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.

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

- 3 Välj **Alternativ > Självutvärdering**.

- 4 Välj ett alternativ:

- Om du bara vill utvärdera när du har följt ett organiserat träningspass eller en intervall väljer du **Endast träningspass**.
- Om du vill utvärdera efter varje aktivitet väljer du **Alltid**.

Ändra GPS-inställningarna

Som standard använder enheten GPS för att söka efter satelliter. Mer information om GPS finns på www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
 - 2 Välj en aktivitet.
 - 3 Välj **Alternativ > GPS**.
 - 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Endast GPS** för att aktivera GPS-satellitssystemet.
 - Välj **GPS + GLONASS** (ryskt satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
 - Välj **GPS + GALILEO** (Europeiska unionens satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
- Obs!** Om du använder GPS och andra satelliter tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS (*GPS och andra satellitsystem, sidan 34*).

GPS och andra satellitsystem

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

Enheten kan använda dessa globala satellitnavigeringssystem (GNSS).

GPS: En satellitkonstellation byggd av USA.

GLONASS: En satellitkonstellation byggd av Ryssland.

GALILEO: En satellitkonstellation byggd av Europeiska rymdorganisationen.

Inställningar för aktivitetsspårning

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

Status: Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

Rörelseavisering: Visar ett meddelande och inaktivitetsstapeln på den digitala urtavlan och stegskärmen.

Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 36*).

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

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

Stänga av aktivitetsspårning

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

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

Inställningar för urtavlan

Du kan anpassa urtavlans utseende genom att välja layout och profolfärg. Du kan också hämta egna urtavlor från Connect IQ™ butiken.

Anpassa urtavlan

Du kan anpassa urtavlans information och utseende.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen för urtavlan.
- 4 Välj **START**.
- 5 Välj **Profilfärg** om du vill ändra profilfärgen (valfritt).
- 6 Välj **Verkställ**.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Forerunner enheten med din smartphone. (*[Para ihop din smartphone med enheten, sidan 2](#)*).

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din enhet.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till apps.garmin.com och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Systeminställningar

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

Språk: Ställer in språket som visas på enheten.

Tid: Justerar tidsinställningarna (*[Tidsinställningar, sidan 35](#)*).

Bakgrundsbelysning: Justerar inställningarna för bakgrundsbelysningen (*[Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 36](#)*).

Avisering: Ställer in enhetens ljud, t.ex. knappljud, aviseringar och vibrationer (*[Ställa in enhetsljud, sidan 36](#)*).

Stör ej: Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge. Du kan använda alternativet **Sovtid** till att aktivera stör ej-läget automatiskt under dina normala sovtider. Du kan ställa in dina normala sömntimmar på Garmin Connect kontot (*[Använda stör ej-läge, sidan 12](#)*).

Enheter: Ställer in måttenheterna som används på enheten (*[Ändra måttenheterna, sidan 36](#)*).

Format: Anger att enheten ska visa **Inställning för tempo/fart** för löpnings-, cyklings- eller andra aktiviteter. Inställningen påverkar flera träningsalternativ, historik och aviseringar (*[Visa tempo eller hastighet, sidan 36](#)*). Du kan även ändra inställningen **Början på vecka**.

Programuppdatering: Här kan du installera programuppdateringar som hämtas med hjälp av Garmin Express appen eller Garmin Connect appen (*[Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect, sidan 41](#)*).

Nollställ: Tillåter att du återställer användardata och inställningar (*[Återställa alla standardinställningar, sidan 43](#)*).

Tidsinställningar

Håll ned **UP** och välj  > **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.

Ändra inställningar för bakgrundsbelysning

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Bakgrundsbelysning**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Under aktivitet**.
 - Välj **Inte under aktivitet**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Knappar** för att slå på bakgrundsbelysningen för knapptryckningar.
 - Välj **Anslutningsaviseringar** för att slå på bakgrundsbelysningen för varningar.
 - Välj **Rörelse** för att slå på bakgrundsbelysningen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
 - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Ställa in enhetsljud

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Avisering**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Knappljud** för att sätta på och stänga av knappljud.
 - Välj **Larmljud** om du vill aktivera inställningarna för aviseringsljud.
 - Välj **Vibration** för att slå på och stänga av enhetens vibration.
 - Välj **Knapptryck, vibration** om du vill aktivera vibration när du trycker på en knapp.

Visa tempo eller hastighet

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Format** > **Inställning för tempo/fart**.
- 3 Välj en aktivitet.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheterna för distans.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Enheter**.
- 3 Välj **Engelska mil** eller **Kilometer**.

Klocka

Ställa in tid manuellt

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

Ställa in larm

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

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

Ta bort ett larm

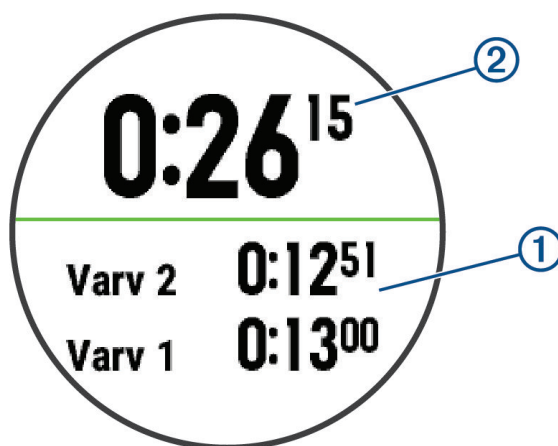
- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Klocklarm**.
- 3 Välj ett larm.
- 4 Välj **Ta bort**.

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.
- 2 Välj **Tidur**.
- 3 Ange tiden.
- 4 Om det behövs väljer du **Starta om > På** om du vill starta om tiduret automatiskt när tiden har löpt ut.
- 5 Om det behövs väljer du **Avisering** och väljer en aviseringstyp.
- 6 Välj **Starta timer**.

Använda stoppuret

- 1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.
- 2 Välj **Stoppur**.
- 3 Tryck på **START** för att starta timern.
- 4 Välj **BACK** om du vill starta varvtimern ① igen.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

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

Enhetsinformation

Visa enhetsinformation

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

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

Ladda enheten

VARNING

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

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten*, sidan 39).

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



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

Tips för hur du laddar enheten

- 1 Anslut laddaren till enheten för att ladda den med USB-kabeln (*Ladda enheten*, sidan 38).
Du kan ladda enheten genom att ansluta USB-kabeln till en Garmin godkänd nätadapter med ett vanligt vägguttag eller en USB-port på datorn. Det tar cirka två timmar att ladda ett urladdat batteri.
- 2 Ta bort laddaren från enheten när batteriet är laddat till 100 %.

Skötsel av enheten

OBS!

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

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

Rengöra klockan

⚠ OBSERVERA

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

OBS!

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

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

2 Torka enheten torr.

Låt klockan torka helt efter rengöring.

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

Byta banden

Du kan byta banden mot nya Forerunner band.

- 1 Använd en skruvmejsel för att lossa skruvarna.



- 2 Ta bort skruvarna.
- 3 Ta försiktigt bort banden.
- 4 Passa in de nya banden.
- 5 Sätt tillbaka skruvarna med skruvmejseln.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 7 dagar i klockläge med smartaviseringar, aktivitetsspårning och puls-mätning vid handleden Upp till 13 timmar i GPS-läge
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid +6 dBm nominell
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹

Felsökning

Produktuppdateringar

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

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

- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

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

Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 2*).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 13*).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet. Uppdateringen tillämpas när du inte aktivt använder enheten. När uppdateringen är slutförd startas enheten om.

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

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

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

Mer information

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

Aktivitetsspårning

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

Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

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

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

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

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

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

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

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera din stegräkning med Garmin Express programmet (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 28*).
- Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 13*).

2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

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

Mina intensiva minuter blinkar

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

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

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

Starta om enheten

Om enheten slutar svara kan du behöva starta om den.

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

1 Håll **LIGHT** intryckt i 15 sekunder.

Enheten stängs av.

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

Återställa alla standardinställningar

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Nollställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Återställ alla enhetsinställningar till fabriksinställningarna och spara all aktivitetsinformation genom att välja **Återställ inställningar**.
 - Om du vill ta bort alla aktiviteter från historiken väljer du **Radera alla**.

Enheten är på fel språk

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Bläddra ned till den näst sista posten i listan och välj den.
- 3 Välj den första posten i listan.
- 4 Välj språk.

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

Forerunner är kompatibel med smartphones med Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet finns på www.garmin.com/ble.

Telefonen ansluter inte till enheten

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

- Stäng av din smartphone och enheten och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din smartphone.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort enheten från appen Garmin Connect och Bluetooth inställningarna på din smartphone för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny smartphone ska du ta bort enheten från Garmin Connect appen på den smartphone som du inte längre tänker använda.
- Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** för att komma till hoppningsläget.
- Select **UP** >  > **Telefon** > **Para ihop telefon**.

Kan jag använda konditionsaktiviteten utomhus?

Du kan använda konditionsaktiviteten och slå på GPS för utomhusanvändning.

- 1 Välj **START** > **Kondition** > **Alternativ** > **GPS**.
- 2 Välj ett alternativ.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret.

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

Tips för befintliga Garmin Connect användare

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

Maximera batteritiden

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Minska tidsgränsen för bakgrundsbelysningen ([Ändra inställningar för bakgrundsbelysning](#), sidan 36).
- Stäng av Bluetooth trådlös teknik när du inte använder anslutna funktioner ([Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen](#), sidan 16).
- Stäng av aktivitetsspårning ([Inställningar för aktivitetsspårning](#), sidan 34).
- Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare ([Anpassa urtavlan](#), sidan 35).
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar ([Hantera aviseringar](#), sidan 15).
- Avbryt sändning av pulldata till ihopparade Garmin enheter ([Sända pulldata till Garmin enheter](#), sidan 19).
- Stäng av pulsmätning vid handleden ([Stänga av pulsmätaren vid handleden](#), sidan 20).

Obs! Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.

Hur parar jag ihop sensorer från ANT+ manuellt?

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

- 1 Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparningen.
- 2 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.
Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
- 3 Håll på **UP**.
- 4 Välj  > **Sensorer och tillbehör** > **Lägg till ny**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Söka alla**.
 - Välj sensortyp.

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

Bilagor

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

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

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

Distans: Tillrygglagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Fart: Aktuell fart för resan.

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

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Medelfart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Puls: Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste ha pulsmätning vid handleden eller vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

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

Steg: Totalt antal steg för den aktuella aktiviteten.

Tempo: Aktuellt tempo.

Tidur: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Varvdistans: Tillrygglagd sträcka för aktuellt varv.

Varv fart: Medelfarten för det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varvtid: Stopptiden för det aktuella varvet.

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2-maxvärden efter ålder och kön.

Män	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinnor	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmärkt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ganska bra	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dåligt	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på www.CooperInstitute.org.

Hjulstorlek och omkrets

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däck. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubdäck	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288
29 × 2,2	2 298
29 × 2,3	2 326
650 × 20C	1 938
650 × 23C	1 944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C tubdäck	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2 235
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

