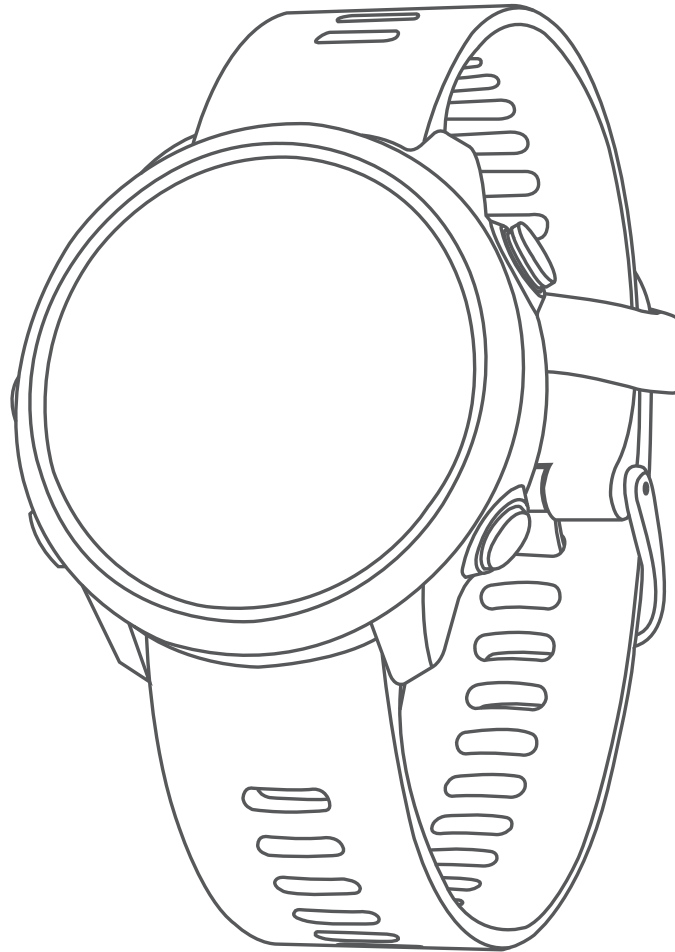


GARMIN®



FORERUNNER® 645/645 MUSIC

Användarhandbok

© 2018 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

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

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Spotify® programvaran omfattas av tredjepartslicenser som finns här: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ och STRAVA är varumärken som tillhör Strava Inc. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® och Windows NT® är registrerade varumärken som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. 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
GPS-status och statusikoner	1
Para ihop din smartphone med enheten	1
Aktivera aviseringar för Bluetooth	1
Visa aviseringar	1
Hantera aviseringar	1
Spela upp ljuduppmärksamheter på din smartphone under aktiviteten	1
Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen	2
Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone	2
Visa meny för kontroller	2
Ut och springa	2
Aktiviteter och appar	2
Starta en aktivitet	2
Tips för att spela in aktiviteter	2
Stoppa en aktivitet	2
Lägga till en aktivitet	3
Skapa en anpassad aktivitet	3
Inomhusaktiviteter	3
Kalibrera löpbandsdistansen	3
Utomhusaktiviteter	3
Simning	3
Simterminologi	3
Simtagstyper	3
Tips för simningsaktiviteter	3
Vila vid simning i bassäng	4
Träna med träningsloggen	4
Visa dina skidåk	4
Spela upp ljuduppmärksamheter under en aktivitet	4
Träning	4
Träningspass	4
Följa ett träningspass från Garmin Connect	4
Påbörja ett träningspass	4
Om träningskalendern	4
Använda Garmin Connect träningsprogram	5
Anpassade träningsprogram	5
Intervallpass	5
Skapa ett intervallpass	5
Starta ett intervallpass	5
Stoppa ett intervallpass	5
Använda Virtual Partner®	5
Ställa in ett träningsmål	5
Avbryta ett träningsmål	5
Tävla i en föregående aktivitet	6
Personliga rekord	6
Visa dina personliga rekord	6
Återställa ett personligt rekord	6
Ta bort ett personligt rekord	6
Ta bort alla personliga rekord	6
Segment	6
Strava™ segment	6
Tävla mot ett segment	6
Visa segmentinformation	6
Ställa in ett segment för att justera automatiskt	6
Använda metronomen	6
Ställa in din användarprofil	7
Träningsmål	7
Om pulszoner	7
Ställa in dina pulszoner	7
Låta enheten ange dina pulszoner	7
Beräkning av pulszon	7

Aktivitetsspårning	7
Automatiskt mål	8
Använda inaktivitetsvarning	8
Sömnspårning	8
Använda automatisk sömnmätning	8
Använda stör ej-läge	8
Intensiva minuter	8
Få intensiva minuter	8
Garmin Move IQ™ Händelser	8
Inställningar för aktivitetsspårning	8
Stänga av aktivitetsspårning	8
Menscykelspårning	8
Pulsfunktioner	8
Pulsmätning vid handleden	9
Bära enheten	9
Tips för oregelbundna pulsdatabaser	9
Visa puls-widgeten	9
Sända pulsdatabaser till Garmin enheter	9
Sända pulsdatabaser under en aktivitet	9
Ställa in en varning för onormal puls	9
Stänga av pulsmätaren för handleden	9
Löpdynamik	9
Träna med löpdynamik	10
Färgmätare och löpdynamikdata	10
Balans för markkontakttid – data	10
Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd	10
Tips om det saknas löpdynamikdata	11
Prestationsmätningar	11
Stänga av prestationsaviseringar	11
Upptäcka prestandamätningar automatiskt	11
Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar	11
Träningsstatus	11
Tips för att få din träningsstatus	12
Om VO2-maxberäkningar	12
Återhämtningstid	12
Visa tid för återhämtning	12
Återhämtningspuls	12
Träningsbelastning	12
Visa dina förutsagda tävlingstider	12
Om Training Effect	13
Visa din belastningsnivå för pulsvariabilitet	13
Prestationsförhållande	13
Visa ditt prestationsförhållande	13
Mjölksyratröskel	13
Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyratröskel	13
Smarta funktioner	14
Bluetooth anslutna funktioner	14
Synkronisera data manuellt med Garmin Connect	14
Hitta en borttappad mobil enhet	14
Widgets	14
Visa widgets	15
Visa väderwidgeten	15
Connect IQ funktioner	15
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn	15
Wi-Fi anslutna funktioner	15
Ansluta till ett Wi-Fi nätverk	15
Säkerhets- och spårningsfunktioner	15
Lägga till nödsituationskontakter	15
Sätta på och stänga av händelsedetektor	15
Begära hjälp	15
Ansluta till en GroupTrack session	16
Tips för att ansluta GroupTrack sessioner	16
Musik	16
Ansluta till en tredjepartsleverantör	16

Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör	16	Använda Bläddra automatiskt	23
Hämta ljudinnehåll från Spotify®	16	Ändra GPS-inställningarna	23
Ändra musikleverantör	16	GPS och andra satellitsystem	23
Ansluta från en tredjepartsleverantör	16	UltraTrac	23
Hämta personliga ljudfiler	16	Tidsgränsinställningar för energisparläge	23
Lyssna på musik	17	Ta bort en aktivitet eller app	23
Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone	17	Inställningar för urtavlan	24
Musikuppspelningskontroller	17	Anpassa urtavlan	24
Ansluta Bluetooth hörlurar	17	Systeminställningar	24
Garmin Pay	17	Tidsinställningar	24
Konfigurera din Garmin Pay plånbok	17	Ändra inställningar för bakgrundsbelysning	24
Betala för ett köp med hjälp av klockan	17	Ändra måttenheterna	24
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken	17	Klocka	24
Hantera Garmin Pay kort	18	Ställa in tid manuellt	24
Ändra din Garmin Pay kod	18	Ställa in larm	25
Historik	18	Ta bort ett larm	25
Använda historik	18	Starta nedräkningstimern	25
Visa din tid i varje pulszone	18	Använda stoppuret	25
Visa datatotaler	18	Synkronisera klockan med GPS	25
Använda total distans	18	VIRB fjärrkontroll	25
Ta bort historik	18	Styra en VIRB actionkamera	25
Datahantering	18	Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet	25
Ta bort filer	18	Enhetsinformation	25
Koppla bort USB-kabeln	18	Visa enhetsinformation	25
Garmin Connect	19	Se information om regler och efterlevnad för E-label	26
Synkronisera dina data med Garmin Connect appen	19	Ladda enheten	26
Använda Garmin Connect på din dator	19	Tips för hur du laddar enheten	26
Navigering	19	Specifikationer	26
Banor	19	Skötsel av enheten	26
Skapa och följa en bana i din enhet	19	Rengöra enheten	26
Spara din plats	19	Byta remmarna	26
Redigera dina sparade platser	19	Felsökning	27
Ta bort alla sparade platser	19	Produktuppdateringar	27
Navigera till startpunkten under en aktivitet	20	Konfigurera Garmin Express	27
Navigera till en sparad plats	20	Mer information	27
Avbryta navigering	20	Aktivitetsspårning	27
Karta	20	Min dagliga stegräkning visas inte	27
Lägga till en karta i en aktivitet	20	Stegräkningen verkar inte stämma	27
Panorera och zooma på kartan	20	Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto	27
Kartinställningar	20	Antal trappor verkar inte vara korrekt	27
Trådlösa sensorer	20	Mina intensiva minuter blinkar	27
Para ihop dina trådlösa sensorer	20	Söka satellitsignaler	27
Fotenhets	20	Förbättra GPS-satellitmottagningen	27
Ut och springa med fotenhets	20	Starta om enheten	27
Kalibrera fotenhets	21	Återställa alla standardinställningar	27
Förbättring av foot pod-kalibrering	21	Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect	28
Kalibrera fotenhets manuellt	21	Uppdatera programvaran med Garmin Express	28
Ställa in hastighet och distans på en foot pod	21	Enheten är på fel språk	28
Läge för utökad display	21	Är min smartphone kompatibel med min enhet?	28
Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)	21	Tips för befintliga Garmin Connect användare	28
Situationsberedskap	21	Telefonen ansluter inte till enheten	28
tempe	21	Maximera batteriets livslängd	28
Anpassa enheten	21	Temperaturvärdet är inte korrekt	28
Anpassa din aktivitetslista	21	Hur parar jag ihop sensorer från ANT+ manuellt?	28
Anpassa widgetslingan	21	Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?	29
Anpassa menyn för kontroller	21	Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån	29
Aktivitetsinställningar	22	Bilaga	29
Anpassa datasidorna	22	Datafält	29
Lägga till en karta i en aktivitet	22	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde	31
Varningar	22	Hjulstorlek och omkrets	31
Ställa in varning	22	Symbolförklaringar	32
Auto Lap	23	Index	33
Markera varv enligt distans	23		
Aktivera Auto Pause	23		

Introduktion

⚠ VARNING

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

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

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>Musikuppspelningskontroller</i> , sidan 17).
⑤ UP	Välj för att bläddra genom widgetar, datasidor, alternativ och inställningar. Håll nedtryckt för att visa menyn.

GPS-status och statusikoner

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

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Anslutningsstatus för smartphone
	Wi-Fi® teknikstatus
	Pulsstatus
	Fotenshetsstatus
	Running Dynamics Pod status
	Fart- och kadenssensorns status
	Status för cykellampa
	Status för cykelradar
	Status för läget för utökad display
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® kamerastatus

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 trycka ned LIGHT och välja 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 väljer du **Garmin-enheter > Lägg till enhet** på menyn eller och följer instruktionerna på skärmen.

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 1).

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

Visa aviseringar

- 1 På urtavlan väljer du **UP** för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj **START**, och välj en avisering.
- 3 Välj **DOWN** för fler alternativ.
- 4 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 aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android™ smartphone väljer du **Inställningar > Smartaviseringar** från Garmin Connect appen.

Spela upp ljuduppmärksamhet på din smartphone under aktiviteten

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

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

Obs! Om du har en Forerunner 645 Music enhet kan du aktivera ljuduppmärksamhet på enheten via de anslutna hörlurarna, utan att använda en ansluten smartphone (*Spela upp ljuduppmärksamhet under en aktivitet*, sidan 4).

Obs! Ljuduppmeningen Varvvarning är aktiverad som standard.

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

Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa meny 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 trådlös Bluetooth teknik.

Obs! Anslutningsvarningar för smartphone är avstängda som standard.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Telefon > Varningar**.

Visa meny för kontroller

Menyn för kontroller innehåller alternativ, som att aktivera stör ej-läge, låsa knapparna och stänga av enheten. Du kan även öppna Garmin Pay™ plånboken.

Obs! Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i meny för kontroller (*Anpassa meny för kontroller*, sidan 21).

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



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

Ut och springa

Den första träningsaktiviteten som du spelar in på din enhet kan vara en löprunda, cykeltur eller valfri utomhusaktivitet. Du kan behöva ladda enheten innan du startar aktiviteten (*Ladda enheten*, sidan 26).

- 1 Välj **START** och sedan en aktivitet.
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 3 Tryck på **START** för att starta timern.
- 4 Gå ut och spring.



Obs! På en Forerunner 645 Music håller du ned **DOWN** under en aktivitet för att öppna musikkontrollerna (*Musikuppspelningskontroller*, sidan 17).

- 5 När du är klar med löprundan väljer du **STOP** för att stoppa aktivitetstimern.
- 6 Välj ett alternativ:

- Tryck på **Fortsätt** om du vill starta aktivitetstimern igen.
- Tryck på **Spara** om du vill spara löprundan och återställa aktivitetstimern. Välj löprundan för att visa en sammanfattning.



- Välj **Återuppta senare** för att stänga av rundan och fortsätta senare.
- Välj **Varv** för att markera ett varv.
- Välj **Ta bort > Ja** för att ta bort löprundan.

Aktiviteter och appar

Enheten kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar enheten sensordata. Du kan spara aktiviteter och dela dem med andra Garmin Connect användare.

Du kan även lägga till Connect IQ™ aktiviteter och appar till enheten med Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner*, sidan 15).

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

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs).

- 1 Tryck på **START**.

- 2 Välj en aktivitet.

Obs! Aktiviteter inställda som favoriter visas först i listan (*Anpassa din aktivitetslista*, sidan 21).

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

TIPS: Om **GPS** visas i grå text eller på en grå bakgrund kräver aktiviteten inga GPS-signaler.

- 4 Vänta tills **Klar** visas på skärmen.

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 aktivitetstiduret.

Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Obs! På en Forerunner 645 Music håller du ned **DOWN** under en aktivitet för att öppna musikkontrollerna (*Musikuppspelningskontroller*, sidan 17).

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda enheten innan du startar en aktivitet (*Ladda enheten*, sidan 26).
- 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 och återgå till klockläge väljer du **Spara**.

- Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
- För att markera ett varv väljer du **Varv**.
- Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.
Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
- Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet via den mest direkta vägen väljer du **Tillbaka till start > Rak linje**.
Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
- Om du vill ta bort aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Ta bort > Ja**.
Obs! När du har stoppat aktiviteten sparar enheten den automatiskt efter 30 minuter.

Lägga till en aktivitet

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

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

Skapa en anpassad aktivitet

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

Inomhusaktiviteter

Forerunner enheten kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter.

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas hastighet, avstånd och kadens med enhetens accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för hastighets-, avstånds- och kadensdata förbättras efter några löprundor eller gångpass utomhus med GPS.

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten. Du kan använda en valfri fotenhet till att registrera tempo, distans och kadens.

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).

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 kalibrera löpbandsdistansen manuellt på varje löpband eller efter varje löptur.

- 1 Starta en löpbandsaktivitet (**Starta en aktivitet**, sidan 2) och spring minst 1,5 km (1 miles) på löpbandet.
- 2 När du har avslutat löpturen, 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 **Kalib. och spara > Ja**.
- 4 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din enhet.

Utomhusaktiviteter

Forerunner enheten levereras med förinstallerade utomhusaktiviteter, till exempel löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter. Du kan lägga till nya aktiviteter baserade på standardaktiviteter, t.ex. promenad eller rodd. Du kan även lägga till egna aktiviteter i din enhet (**Skapa en anpassad aktivitet**, sidan 3).

Simning

Obs! Enheten kan inte lagra pulsdata från handleden när du simmar.

Simterminologi

Varaktighet: En sträcka i simbassängen.

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

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

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

Simtagstyper

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas när du visar intervallhistorik. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält (**Anpassa datasidorna**, sidan 22).

Frisim	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Brösts
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används med träningsloggning (Träna med träningsloggen , sidan 4)

Tips för simningsaktiviteter

- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.
Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder enheten den här bassänglängden. Du kan hålla ned UP, välja

aktivitetsinställningar och välja Bassänglängd om du vill ändra storleken.

- Välj **BACK** om du vill registrera vila vid simning i bassäng. Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.

Vila vid simning i bassäng

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

Obs! Simdata registreras inte under vila.

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

Träna med träningsloggen

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

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

Visa dina skidåk

Enheten registrerar detaljer om varje utförs- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsåkning och snowboard. Den spelar in nya skidåk automatiskt baserat på dina rörelser. Tiduret pausas när du slutar röra dig i nedförsbacke och när du sitter i en skidlift. Tiduret förblir pausat under färden i skidliften. Du kan börja röra dig utför för att starta om timern. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när tiduret är igång.

- 1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
- 2 Håll på **UP**.
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Välj **UP** och **DOWN** för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt. Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

Spela upp ljuduppmaningar under en aktivitet

Du kan ställa in din Forerunner 645 Music enhet till att spela upp motiverande statusmeddelanden under löpningen eller andra aktiviteter. Ljuduppmaningar spelas i dina anslutna hörlurar med hjälp av Bluetooth teknik, om det är tillgängligt. I annat fall kan ljuduppmaningar spelas upp på en smartphone som parats ihop via Garmin Connect appen. Under en ljuduppmaning stänger enheten eller smartphonen av ljudet för att spela upp meddelandet.

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Ljudvarningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - För att höra en uppmaning för varje varv väljer du **Varvvarning**.
Obs! Ljuduppmeningen **Varvvarning** är aktiverad som standard.
 - För att anpassa uppmaningar med tempo- och fartinformation väljer du **Tempo-/fartmeddelande**.
 - För att anpassa uppmaningar med pulsinformation väljer du **Pulsvarning**.
 - För att höra uppmaningar när du startar och stoppar timer, däribland Auto Pause® funktionen, väljer du **Timerhändelser**.
 - För att byta språk eller dialekt för röstuppmaningarna väljer du **Dialekt**.

Träning

Träningspass

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

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

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 19)).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna Garmin Connect appen.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Skapa och spara ett nytt träningspass.
- 3 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Påbörja ett träningspass

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

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning > Mina träningspass**.
- 5 Välj ett träningspass.

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

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

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

Om träningskalendern

Träningskalendern på enheten är en förlängning av träningskalendern eller schemat du konfigurerat i Garmin Connect. När du har lagt till några träningspass i Garmin Connect kalendern kan du skicka dem till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till enheten visas i

kalenderwidgeten. När du väljer en dag i kalendern kan du visa eller köra passet. Det planerade passet stannar kvar i enheten oavsett om du slutför det eller hoppar över det. När du skickar planerade träningspass från Garmin Connect skriver de över den befintliga träningskalendern.

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 19).

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

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

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.

Intervallpass

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

Skapa ett intervallpass

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

Starta ett intervallpass

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

- 7 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Stoppa ett intervallpass

- Du kan när som helst välja **BACK** för att 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 tiduret. Du kan återuppta tiduret eller avsluta intervallträningen.

Använda Virtual Partner®

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

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

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



Ställa in ett träningsmål

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

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

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

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

Avbryta ett träningsmål

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

Tävla i en föregående aktivitet

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

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

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

Personliga rekord

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

Visa dina personliga rekord

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

Återställa ett personligt rekord

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska återställas.
- 5 Välj **Föregående > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 5 Välj **Rensa rekord > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort alla personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
 - 2 Välj **Historik > Rekord**.
 - 3 Välj en sport.
 - 4 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.
- Rekorden tas bara bort för den sporten.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Segment

Du kan skicka segment för löpning och cykling från ditt Garmin Connect konto till enheten. När ett segment sparas på enheten

kan du tävla mot ett segment, försöka matcha eller överträffa ditt personliga rekord eller andra deltagare som har tävlat mot segmentet.

Obs! När du hämtar en bana från ditt Garmin Connect konto kan du hämta alla tillgängliga segment i banan.

Strava™ segment

Du kan hämta Strava segment till din Forerunner enhet. Följ Strava segment för att jämföra ditt resultat med tidigare turer, vänner och proffs som har åkt samma segment.

Registrera ett Strava medlemskap genom att gå till segmentwidgetprogrammet i ditt Garmin Connect konto. Mer information finns på www.strava.com.

Informationen i den här handboken gäller både Garmin Connect segment och Strava segment.

Tävla mot ett segment

Segment är virtuella lopp. Du kan tävla mot ett segment och jämföra din prestation med tidigare aktiviteter, andras resultat, kontakter på ditt Garmin Connect konto eller andra medlemmar i löpnings- eller cykelgruppen. Du kan överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto för att visa din segmentplacering.

Obs! Om ditt Garmin Connect konto och Strava konto är länkade, skickas din aktivitet automatiskt till ditt Strava konto så att du kan granska segmentplaceringen.

- 1 Välj **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Gå ut och spring eller cykla.
När du närmar dig ett segment visas ett meddelande och du kan tävla mot det segmentet.
- 4 Börja tävla mot segmentet.
Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.

Visa segmentinformation

- 1 Välj **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning > Segment**.
- 5 Välj ett segment.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj en **Tävlingsstid** för att visa tid och medelhastighet eller tempo för ledaren i segmentet.
 - Välj **Karta** för att visa segmentet på kartan.
 - Välj **Höjdprofil** för att visa en höjdprofil av segmentet.

Ställa in ett segment för att justera automatiskt

Du kan ställa in enheten att automatiskt justera målloppstid för ett segment baserat på din prestation under segmentet.

Obs! Den här inställningen aktiveras för alla segment som standard.

- 1 Välj **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning > Segment > Automatisk ansträngning**.

Använda metronomen

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

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

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **UP**.

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

Ställa in din användarprofil

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

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

Träningsmål

Om du känner till dina puls zoner 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 puls zoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av puls zon, sidan 7*) för att fastställa den bästa puls zonen för dina träningsmål.

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

Om puls zoner

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

Ställa in dina puls zoner

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil > Puls**.
- 3 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet (*Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 11*).
- 4 Välj **Pulsvärde för mjölksytröskel > Ange manuellt** och ange ditt pulsvärde för mjölksytröskel.

Du kan genomföra ett guidat test för att uppskatta din mjölksytröskel (*Mjölksytröskel, sidan 13*). Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din mjölksytröskel automatiskt under en aktivitet (*Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 11*).

- 5 Välj **Vilopuls** och ange din puls under vila.

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

- 6 Välj **Zoner > Baserat på**.

- 7 Välj ett alternativ:

- Välj **BPM** för att se och redigera puls zonerna i hjärtslag per minut.
- Välj **% maximal puls** för att visa och redigera zonerna som procent av din maxpuls.
- Välj **% HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
- Välj **Pulsvärde mjölksytr. i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksytröskel.

- 8 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

- 9 Välj **Lägg till puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata puls zoner i (valfritt).

- 10 Upprepa steg 3 till 8 för att lägga till puls zoner för olika sporter (valfritt).

Låta enheten ange dina puls zoner

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

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta (*Ställa in din användarprofil, sidan 7*).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Testa några pulsträningsprogram som finns tillgängliga på ditt Garmin Connect konto.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

Beräkning av puls zon

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

Aktivitetsspårning

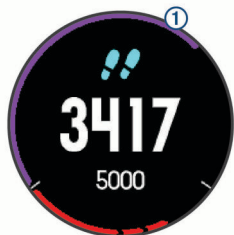
Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar stegräkning, tillryggalagd sträcka, intensiva minuter, antal trappor, kalorier som förbränts och sömnstatistik för varje registrerad dag. Dina förbrända kalorier omfattar din basalmetabolism plus aktivitetskalorier.

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 inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en röd inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar, sidan 24](#)).

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

Sömnspårning

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

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 8](#)).

Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär enheten när du sover.
 - 2 Överför dina sömnmättningsdata till Garmin Connect webbplatsen ([Garmin Connect, sidan 19](#)).
- 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 24](#)).

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

Intensiva minuter

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

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

Garmin Move IQ™ Händelser

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

Inställningar för aktivitetsspårning

På urtavlan håller du ned **UP** och väljer **Inställningar > 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 ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar, sidan 24](#)).

Målvarningar: Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målvarningar för dina mål för antal steg och antal trappor 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, antal trappor, intensiva minuter, sömnmätning eller Move IQ-aktiviteter.

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

Menscykelspårning

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

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

Obs! Om din Forerunner enhet inte har menscykelspårningswidgeten kan du hämta den från Connect IQ appen.

Pulsfunktioner

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

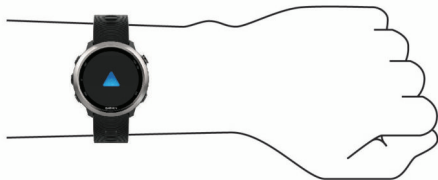
handledsbaserad puls och ANT+ pulsdatabeskrivning finns användarhandboken. enheten ANT+ pulsdatabeskrivning.

Pulsmätning vid handleden

Bära enheten

- Bär enheten ovanför handlovsbenet.

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



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av enheten.

- Mer information om pulsmätning vid handleden finns i *Tips för oregelbundna pulsdatabeskrivning*, sidan 9.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Tips för oregelbundna pulsdatabeskrivning

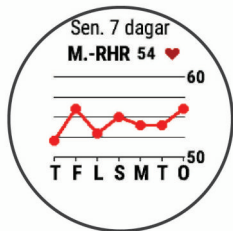
Om pulsdatabeskrivning är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
 - Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
 - Se till att du inte skadar pulssensorn på enhetens baksida.
 - Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
 - Vänta tills ikonen lyser fast innan du startar aktiviteten.
 - Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.
- Obs!** Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.
- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

Visa puls-widgeten

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

- På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa puls-widgeten.
- Välj **START** för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls under de senaste sju dagarna.



Sända pulsdatabeskrivning till Garmin enheter

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

Obs! Att sända pulsdatabeskrivning minskar batteriets livslängd.

- Håll **UP** nedtryckt på puls-widgeten.

- Välj **Alternativ > Sänd puls**.

Forerunner enheten börjar sända pulsdatabeskrivning och visas.

Obs! Du kan bara se puls-widgeten medan pulsdatabeskrivning sänds från puls-widgeten.

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

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

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

Sända pulsdatabeskrivning under en aktivitet

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

Obs! Att sända pulsdatabeskrivning minskar batteriets livslängd.

- Håll **UP** nedtryckt på puls-widgeten.
 - Välj **Alternativ > Sänds under aktivitet**.
 - Starta en aktivitet (*Starta en aktivitet*, sidan 2).
- Forerunner enheten börjar sända pulsdatabeskrivning och i bakgrunden.

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

- Para ihop Forerunner enheten med din kompatibla Garmin ANT+ enhet om det behövs.

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

TIPS: Sluta sända pulsdatabeskrivning genom att stoppa aktiviteten (*Stoppa en aktivitet*, sidan 2).

Ställa in en varning för onormal puls

Du kan ställa in att enheten ska varna dig när din puls överstiger ett visst antal hjärtslag per minut (bpm) efter en viss tids inaktivitet.

- Håll **UP** nedtryckt på puls-widgeten.
- Välj **Alternativ > Varning för onormal puls > Status > På**.
- Välj **Tröskelvärde för varning**.
- Välj ett pulströskelvärde.

Varje gång du överskrider tröskelvärdet visas ett meddelande och enheten vibrerar.

Stänga av pulsmätaren för 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.

- Håll **UP** nedtryckt på puls-widgeten.
- Välj **Alternativ > Status > Av**.

Löpdynamik

Du kan använda din kompatibla Forerunner enhet ihopparad med tillbehöret HRM-Run™ eller annat tillbehör för löpdynamik för att ge återkoppling i realtid om din löpningsform. Om din Forerunner enhet levererades med tillbehöret HRM-Run är enheterna redan ihopparade.

Tillbehöret för löpdynamik har en accelerometer som mäter bälens rörelser för att beräkna sex typer av löpningsdata.

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

Vertikal rörelse: Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar torsions vertikala rörelse, mätt i centimeter.

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

Obs! Markkontakttid och balans är inte tillgängligt när du går.

Balans för markkontakttid: Balans för markkontakttid visar din vänstra/högra balans för markkontakttid när den är igång. En

procentsats visas. Till exempel 53,2 med en pil som pekar åt vänster eller höger.

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

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

Träna med löpdynamik

Innan du kan visa löpdynamik måste du sätta på dig tillbehöret HRM-Run, tillbehöret HRM-Tri™ eller Running Dynamics Pod och para ihop det med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 20](#)).

Om din Forerunner levererades tillsammans med pulsmätaren är enheterna redan ihopparade och Forerunner är konfigurerad att visa löpdynamik.

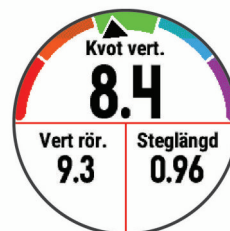
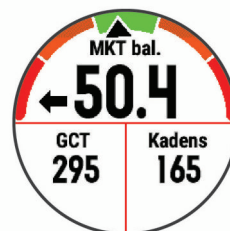
1 Välj **START** och sedan en löpningsaktivitet.

2 Välj **START**.

3 Gå ut och spring.

4 Bläddra till löpdynamikskärmarna för att visa information.

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



Färgmätare och löpdynamikdata

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

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

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

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

Balans för markkontaktid – data

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

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

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

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

Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd

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

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

Färgzon	Percentil i zon	Intervall för vertikal rörelse vid bröstet	Intervall för vertikal rörelse i midjan	Kvot vertikal rörelse/steglängd vid bröstet	Kvot vertikal rörelse/steglängd i midjan
Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Röd	<5	>11,5 cm	> 13,0 cm	>10,1 %	> 11,9 %

Tips om det saknas löpdynamikdata

Om löpdynamikdata inte visas kan du försöka med följande tips.

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehöret HRM-Run .
Tillbehör med löpdynamik har  på modulens framsida.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din Forerunner enhet igen, enligt instruktionerna.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.
Obs! Markkontakttid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.

Prestationsmätningar

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

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat. Mer information finns på www.garmin.com/physio.



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

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

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

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

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

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

HRV-belastningstest: HRV-belastningstestet (heart rate variability) kräver en Garmin pulsmätare med bröstrems. Enheten mäter din pulsvariabilitet när du står stilla i 3 minuter. Den visar din allmänna belastningsnivå. Skalan är 1 till 100 och ett lägre värde anger en lägre belastningsnivå.

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

jämför realtidsförhållandet med din genomsnittliga konditionsnivå.

Mjölksyratröskel: Mjölksyratröskel kräver en pulsmätare. Mjölksyratröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Enheten mäter mjölksyratröskelnivån med hjälp av pulsinformation och tempo.

Stänga av prestationsaviseringar

Prestationsaviseringar är aktiverade som standard. Vissa prestationsaviseringar är aviseringar som visas när du har avslutat din aktivitet. Vissa prestationsaviseringar visas under en aktivitet när du uppnår en ny prestationsmätning, till exempel ett nytt VO2-maxvärde.

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

Upptäcka prestandamätningar automatiskt

Funktionen Automatisk identifiering är aktiverad som standard. Enheten kan automatiskt identifiera din maxpuls och mjölksyratröskel under en aktivitet.

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Fysiologiska mätvärden > Automatisk identifiering**.
- 3 Välj ett alternativ.

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Fysiologiska mätvärden > TrueUp**.

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

Träningsstatus

Träningsstatus visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i träningsbelastningen och VO2-max över en längre tid. Du kan ta hjälp av din träningsstatus när du planerar din framtida träning och fortsätter att förbättra din träningsnivå.

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

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

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

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

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

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

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

Ingen status: Enheten behöver en eller två veckors träningshistorik, däribland aktiviteter med VO2-maxresultat från löpning eller cykling, för att kunna fastställa din träningsstatus.

Tips för att få din träningsstatus

Funktionen träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst två VO2-maxmätningar per vecka. Ditt VO2-maxvärde uppdateras efter löprundor utomhus där din puls under flera minuter uppnår 70 % av din maxpuls. För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar varken traillöpning eller löpningsaktiviteter inomhus ett VO2-maxvärde. För att få ut mesta möjliga av funktionen för träningsstatus kan du pröva följande tips.

- Spring utomhus två gånger i vecka och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter.

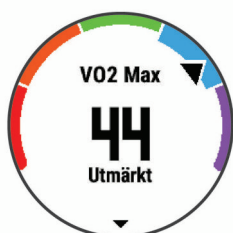
När du har använt enheten i en vecka bör din träningsstatus finnas tillgänglig.

- Registrera alla träningsaktiviteter på enheten eller aktivera funktionen Physio TrueUp™ för att lära dig mer om dina prestationer ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar](#), sidan 11).

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 din VO2-maxberäkning.

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



Lila	Överlägset
Blå	Utmärkt
Grön	Bra

Orange	Ganska bra
Röd	Dåligt

VO2-maxdata tillhandahålls av FirstBeat. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan ([Standardklassificeringar för VO2-maxvärde](#), sidan 31) 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! 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 7) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina puls zoner](#), sidan 7).

- 1 Gå ut och spring.

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

Återhämtningstiden visas. Den längsta tiden är 4 dagar.

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

Återhämtningspuls

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

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

Träningsbelastning

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

Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil](#), sidan 7) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina puls zoner](#), sidan 7).

Enheten använder VO2-maxberäkningen ([Om VO2-maxberäkningar](#), sidan 12) och publicerade informationskällor för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition. Beräkningen förutsätter också att du har tränat på rätt sätt inför tävlingen.

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

- 1 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa prestationsvidgeten.
- 2 Välj **START** om du vill bläddra bland prestationsmätningarna.
Dina förväntade tävlingstider visas för distanserna 5 km, 10 km, halvmaraton och maraton.

Om Training Effect

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

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

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

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

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

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

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

Visa din belastningsnivå för pulsvariabilitet

Innan du kan utföra belastningstestet utifrån pulsvariabilitet (HRV) måste du sätta på dig en Garmin bröstpulsmätare och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 20](#)).

Din HRV-belastning är resultatet av ett treminuterstest som utförs stillastående, där Forerunner enheten analyserar pulsvariabilitet för att fastställa din allmänna belastning. Träning,

sömn, näring och allmän stress påverkar hur du presterar. Träningsbelastningsintervallet är 1 till 100, där 1 är en mycket låg belastning och 100 är en mycket hög belastning. Att känna till din träningsbelastning kan hjälpa dig avgöra om din kropp är redo för en tuff löprunda eller yoga.

TIPS: Garmin rekommenderar att du mäter din träningsbelastning innan du tränar vid ungefär samma tid och under samma förhållanden varje dag. Du kan visa tidigare resultat på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Välj **START > DOWN > HRV-belastn. > START**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Prestationsförhållande

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

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

Obs! Du måste springa några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO2-maxvärde och information om din löpförmåga ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 12](#)).

Visa ditt prestationsförhållande

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem.

- 1 Lägg till **Prestationsförhållande** på en datasida ([Anpassa datasidorna, sidan 22](#)).
- 2 Gå ut och spring eller cykla.
Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande.
- 3 Bläddra till datasidan för att visa ditt prestationsförhållande under hela löprundan eller cykelturen.

Mjölksyratröskel

Mjölksyratröskeln är den träningsintensitet vid vilken laktat (mjölksyra) börjar ansamlas i blodomloppet. Vid löpning är det den beräknade ansträngningsnivån eller tempot. När en löpare överstiger tröskeln börjar tröttheten tillta i en allt snabbare takt. För erfarna löpare inträffar tröskeln vid ungefär 90 % av maxpuls och i ett tävlingstempo för löpning mellan 10 km och ett halvmaraton. För medelgoda löpare inträffar mjölksyratröskeln ofta långt under 90 % av maxpuls. Att ha kännedom om din mjölksyratröskel kan hjälpa dig att avgöra hur hårt du ska träna eller när du ska pressa dig under ett lopp.

Om du redan vet ditt pulsvärde för mjölksyratröskel kan du ange det i dina inställningar för användarprofilen ([Ställa in dina pulszoner, sidan 7](#)).

Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyratröskel

För den här funktionen krävs en Garmin pulsmätare med bröstrem. Innan du kan genomföra det guidade testet måste du sätta på dig en pulsmätare och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 20](#)).

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen och ditt förväntade VO2-maxvärde för att fastställa din mjölksyratröskel. Enheten identifierar automatiskt din mjölksyratröskel vid löpning vid en jämn, hög intensitet med puls.

TIPS: Du måste springa några gånger med en pulsmätare med bröstrem innan enheten kan visa korrekt maxpuls och VO2-maxvärde. Om du har problem att få en uppskattning av mjölksyratröskel kan du försöka med att manuellt sänka maxpulsvärdet.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
För att slutföra testet krävs GPS.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Träning > Guidat test mjölksyratröskel**.
- 5 Starta timern och följ instruktionerna på skärmen.
När du har påbörjat en löptur visar enheten varje stegs varaktighet, det uppsatta målet och information om aktuella pulsdata. Ett meddelande visas när testet har slutförts.
- 6 När du har slutfört det guidade testet stoppar du timern och sparar aktiviteten.
Om detta är din första uppskattning av mjölksyratröskeln uppmanar enheten dig att uppdatera dina pulszoner baserat på mjölksyratröskeln. För varje ytterligare uppskattning av mjölksyratröskeln uppmanar enheten dig att godkänna eller avböja uppskattningen.

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.

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

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

Connect IQ: Gör att du kan utöka dina enhetsfunktioner med nya urtavlor, widgetar, appar och datafält.

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

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

GroupTrack: Du kan gå med i en grupp med LiveTrack, så att andra kan se din position direkt på skärmen i realtid.

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 15](#)).

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

Programvaruuppdateringar: Ger dig möjlighet att uppdatera enhetens programvara.

Väderuppdateringar: Skickar väderförhållanden och aviseringar i realtid till enheten.

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

Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

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

Hitta en borttappad mobil enhet

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

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

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

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

Widgets

Enheten levereras med förinstallerade 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 21](#)).

Kalender: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

Kalorier: Visar kaloriinformation för aktuell dag.

Kompass: Visar en elektronisk kompass.

Antal våningar upp: Spårar antal trappor och framsteg mot målet.

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

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

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

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

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

Musikkontroller: Förser din smartphone med musikspelarkontroller.

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

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

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

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

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

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Visa widgets

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

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

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.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till klockan från Garmin och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ appen. Du kan anpassa enheten med urtavlor, datafält, widgetar och appar.

Urtavlor: Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

Datafält: Gör att du kan hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

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

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

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.

Wi-Fi anslutna funktioner

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

Ljudinnehåll: Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.

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

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

Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

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

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

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

- 5 Välj ett tillgängligt Wi-Fi nätverk och ange dina inloggningsuppgifter.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

OBSERVERA

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

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 www.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.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för funktionerna händelsedetektering och assistans.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Händelsedetektor och assistans > Lägg till en nödsituationskontakt**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

- 1 På urtavlan håller du ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > 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 15](#)).

- 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.

Ansluta till en GroupTrack session

Innan du kan ansluta till en GroupTrack session måste du ha ett Garmin Connect konto, en kompatibel smartphone och Garmin Connect appen.

Dessa instruktioner gäller för att starta en GroupTrack session med Forerunner enheter. Om dina kontakter har andra kompatibla modeller kan de se dig på kartan. Du kan inte visa andra GroupTrack medlemmar på enheten.

- 1 Gå ut och sätt på Forerunner enheten.
- 2 Para ihop din smartphone med Forerunner enheten (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 1*).
- 3 I inställningsmenyn i Garmin Connect appen väljer du **Säkerhet och spårning > LiveTrack > GroupTrack**.
- 4 Om du har fler än en kompatibel enhet väljer du en enhet för GroupTrack sessionen.
- 5 Välj **Synlig för > Alla kontakter**.
- 6 Välj **Starta LiveTrack**.
- 7 Starta en aktivitet på Forerunner enheten.

Tips för att ansluta GroupTrack sessioner

GroupTrack funktionen möjliggör anslutning i gruppen för att hålla koll på hur du använder LiveTrack direkt på deras skärmar. Alla medlemmar i gruppen måste finnas bland dina kontakter på ditt Garmin Connect konto.

- Starta din aktivitet utomhus med GPS.
- Para ihop din Forerunner enhet med din smartphone med hjälp av Bluetooth teknik.
- I appen Garmin Connect väljer du  eller  och väljer **Kontakter** för att uppdatera listan över kontakter för GroupTrack sessionen.
- Se till att alla dina kontakter parar ihop sina smartphones och påbörja en LiveTrack session i Garmin Connect appen.
- Se till att alla kontakter är inom räckhåll (40 km eller 25 miles).

Musik

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

På en Forerunner 645 Music kan du ladda ner ljudfiler till enheten från datorn eller från en tredjepartsleverantör. På så sätt kan du lyssna även när din smartphone inte är i närheten. För att lyssna på ljudfiler som sparats på enheten måste du ansluta hörlurar med Bluetooth teknik.

Du kan använda musikkontrollerna för att styra musikuppspelningen på din smartphone eller för lyssna på musik som lagrats på enheten.

Ansluta till en tredjepartsleverantör

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

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din enhet.
- 3 Välj **Musik**.
- 4 Välj **Hämta musikappar**, hitta en leverantör och följ instruktionerna på skärmen.

Obs! Om du redan har en leverantör installerad kan du markera den och följa instruktionerna på skärmen.

Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 15*).

- 1 Håll in **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned **UP**.
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till enheten.
- 6 Vid behov, välj **BACK** tills du uppmanas att synkronisera med tjänsten. Välj **Ja**.
- 7 Du kan behöva ansluta enheten till en extern strömkälla om den återstående batteritiden inte är tillräcklig. Nedladdning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Den valda spellistan och andra objekt hämtas till enheten.

Hämta ljudinnehåll från Spotify®

Innan du kan hämta ljudinnehåll från Spotify måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 15*).

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

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

Den valda spellistan och andra objekt hämtas till enheten.

Ändra musikleverantör

- 1 Håll in **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned **UP**.
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör.

Ansluta från en tredjepartsleverantör

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

Hämta personliga ljudfiler

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

Du kan läsa in din personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .aac-filer till en Forerunner 645 Music enhet från datorn.

- 1 Anslut enheten till datorn med hjälp av den medföljande USB-kabeln.
- 2 På datorn öppnar du applikationen Garmin Express, väljer enheten och väljer **Musik**.

TIPS: För Windows® datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple® datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.

- 3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
- 4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
- 5 Vid behov kan du i Forerunner 645 Music listan välja en kategori, välja kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** om du vill ta bort ljudfiler.

Lyssna på musik

- 1 Håll in **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Anslut hörlurarna med Bluetooth teknik (*Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 17*).
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Musikleverantörer**, och välj ett alternativ:
 - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** (*Hämta personliga ljudfiler, sidan 16*).
 - Om du vill styra musikuppspelning på din smartphone väljer du **Kontrollera musik från telefonen**.
 - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören.
- 5 Välj **:** för att öppna musikuppspelningskontrollerna.

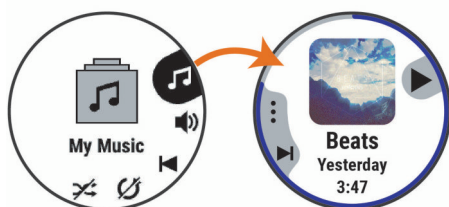
Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone

- 1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.
- 2 Välj ett alternativ:
 - På en Forerunner 645 Music enhet håller du ned **DOWN** från en skärm för att öppna musikkontrollerna.
 - På en Forerunner 645 enhet väljer du **DOWN** för att visa musikkontrollwidgeten.

Obs! Du kan behöva lägga till musikkontrollwidgeten till din widgetloop (*Anpassa widgetslingan, sidan 21*).
- 3 På en Forerunner 645 Music enhet väljer du **Källa > Kontrollera musik från telefonen**.
- 4 Använd ikonerna för att pausa och återuppta musikuppspelning, hoppa över spår och justera volymen (*Musikuppspelningskontroller, sidan 17*).

Musikuppspelningskontroller

Obs! Vissa musikuppspelningskontroller är endast tillgängliga på en Forerunner 645 Music enhet.



	Välj för att hantera innehåll från några tredjepartsleverantörer.
	Välj för att bläddra bland ljudfiler och spellistor för den valda källan.
	Tryck här om du vill justera volymen.
	Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.
	Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan. Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.
	Välj för att starta aktuell ljudfil igen. Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan. Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen.
	Tryck här för att ändra repetitionsläget.
	Tryck här för att ändra slumpsläget.

Ansluta Bluetooth hörlurar

Om du vill lyssna på musik som laddats ner på Forerunner 645 Music enheten måste du ansluta hörlurar med Bluetooth teknik.

- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från enheten.

- 2 Aktivera ihoppningsläget på hörlurarna.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Musik > Hörlurar > Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihoppningsprocessen.

Garmin Pay

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp i anslutna butiker med kredit- eller betalkort från en ansluten bank.

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

Du kan lägga till ett eller flera kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok. Gå till garmin.com/garminpay/banks om du vill hitta anslutna banker.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du eller .
- 2 Välj **Garmin Pay > Sätt igång**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Betala för ett köp med hjälp av klockan

Innan du kan använda klockan till att betala för köp måste du konfigurera minst ett betalkort.

Du kan använda din klocka för att betala för köp i en ansluten butik.

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj .
- 3 Ange den fyrsiffriga koden.

Obs! Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.

Det senast använda betalkortet visas.



- 4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken väljer du **DOWN** för att byta till ett annat kort (valfritt).
- 5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.
Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.
- 6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

TIPS: När du har matat in din kod kan du göra betalningar utan kod i 24 timmar så länge du fortsätter att bära din klocka. Om du tar bort klockan från handleden eller avaktiverar pulsövervakningen måste du ange koden igen innan du betalar.

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

Du kan lägga till upp till 10 kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du eller .
- 2 Välj **Garmin Pay > : > Lägg till kort**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När kortet har lagts till kan du välja kortet på klockan när du genomför en betalning.

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

Obs! I vissa länder kan deltagande finansiella institutioner begränsa Garmin Pay funktionerna.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin Pay**.
- 3 Välj ett kort.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.
Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med din Forerunner enhet.
 - Välj  för att ta bort kortet.

Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för din Forerunner enhet, skapa en lösenordskod och ange dina kortuppgifter på nytt.

- 1 Från enhetssidan Forerunner i Garmin Connect appen väljer du **Garmin Pay > Ändra lösenordskod**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med Forerunner enheten måste du ange den nya lösenordskoden.

Historik

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

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

Använda historik

Historiken innehåller tidigare aktiviteter som du har sparat på enheten.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa ytterligare information om aktiviteten väljer du **Information**.
 - Om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv väljer du **Varv**.
 - Om du vill välja ett intervall och visa ytterligare information om varje intervall väljer du **Intervaller**.
 - Om du vill välja ett träningsset och visa ytterligare information om varje set väljer du **Set**.
 - Om du vill visa aktiviteten på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du se hur aktiviteten påverkar din aeroba och anaeroba kondition väljer du **Training Effect** (*Om Training Effect, sidan 13*).
 - För att visa tiden i varje pulszon, välj **Tid i zon** (*Visa din tid i varje pulszon, sidan 18*).
 - Om du vill visa höjdprofilen för aktiviteten väljer du **Höjdprofil**.
 - Om du vill ta bort den valda aktiviteten väljer du **Ta bort**.

Visa din tid i varje pulszon

Innan du kan visa pulszone-data måste du avsluta en aktivitet med pulsmätning och spara aktiviteten.

Genom att visa tiden i varje pulszon kan du anpassa träningsintensiteten.

- 1 På urtavlan håller du ned **UP**.

- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.

- 3 Välj en aktivitet.

- 4 Välj **Tid i zon**.

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.

Använda total distans

Total distans registrerar automatiskt den totala tillryggalagda sträckan, höjdstigningen och tiden du ägnat åt olika aktiviteter.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler > Total distans**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa total distans.

Ta bort historik

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

Datahantering

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

Ta bort filer

OBS!

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

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

Obs! 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, simturer, vandringar, triathlon 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, sträcka, höjd, puls, kalorier som förbränts, kadens, löpdynamik, översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.

Obs! Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



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

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

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

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

Öppna Connect IQ butiken: Du kan hämta appar, urtavlor, datafält och widgets.

Synkronisera dina data med Garmin Connect appen

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

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

Använda Garmin Connect på din dator

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

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.

- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Navigering

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

Banor

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

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

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

Skapa och följa en bana i din enhet

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
 - 2 Välj en aktivitet.
 - 3 Håll ned **UP**.
 - 4 Välj **Navigation > Banor > Skapa ny**.
 - 5 Ange ett namn på banan och välj .
 - 6 Välj **Lägg till plats**.
 - 7 Välj ett alternativ.
 - 8 Om det behövs upprepar du steg 4 och 5.
 - 9 Välj **Klar > Kör bana**.
- Navigeringsinformation visas.

10 Välj **START** för att börja navigera.

Spara din plats

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

- 1 Håll ned **LIGHT**.
 - 2 Välj .
- Obs!** Du kan behöva lägga till det här objektet till kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 21*).
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Redigera dina sparade platser

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

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

Ta bort alla sparade platser

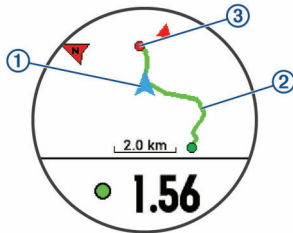
Du kan ta bort alla sparade platser samtidigt.

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

Navigera till startpunkten under en aktivitet

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

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



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

Navigera till en sparad plats

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

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

Avbryta navigering

- 1 Under en aktivitet håller du ned **UP**.
- 2 Välj **Stoppa navigering**.

Karta

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

- Kartnavigation (*Panorera och zooma på kartan, sidan 20*)
- Kartinställningar (*Kartinställningar, sidan 20*)

Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

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

Panorera och zooma på kartan

- 1 Medan du navigerar väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa kartan.
- 2 Håll på **UP**.
- 3 Välj **Panorera/zooma**.

- 4 Välj ett alternativ:

- Välj **START** för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger eller zoomning.
- Välj **UP** och **DOWN** för att panorera eller zooma på kartan.
- Välj **BACK** för att avsluta.

Kartinställningar

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

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

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

Användarplatser: Visar och döljer sparade platser på kartan.

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

Trådlösa sensorer

Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa tillvalssensorer finns på buy.garmin.com.

Para ihop dina trådlösa sensorer

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

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

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

Fotenhet

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

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

Ut och springa med fotenhet

Innan du ger dig ut och springer måste du para ihop fotenheten med din Forerunner enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 20*).

Du kan springa inomhus och använda fotenheten till att registrera tempo, distans och kadens. Du kan även springa utomhus och använda fotenheten till att registrera kadensdata ihop med data om tempo och distans från GPS:en.

- 1 Installera fotenheten enligt tillbehörets instruktioner.

2 Välj en löpningsaktivitet.

3 Gå ut och spring.

Kalibrera fotenheten

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

Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-signaler och para ihop enheten med fotenheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 20).

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

1 Stå utomhus i 5 minuter med fri sikt mot himlen.

2 Starta en löpningsaktivitet.

3 Spring på en bana utan att stanna i 10 minuter.

4 Stoppa aktiviteten och spara den.

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

Kalibrera fotenheten manuellt

Innan du kan kalibrera enheten måste du para ihop den med foot pod-sensorn ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 20).

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 **Inställningar > Sensorer och tillbehör**.

3 Välj foot pod.

4 Välj **Kalibrerings- faktor > Ställ in värde**.

5 Justera kalibreringsfaktorn:

- Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
- Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

Ställa in hastighet och distans på en foot pod

Innan du kan kalibrera hastighet och distans för foot pod måste du para ihop din enhet med foot pod-sensorn ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 20).

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > 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.

Läge för utökad display

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

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

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

• Para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 20).

• Ange din hjulstorlek ([Hjulstorlek och omkrets](#), sidan 31).

• Ta en cykeltur ([Starta en aktivitet](#), sidan 2).

Situationsberedskap

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

Obs! Du kan behöva uppdatera Forerunner programvaran innan du parar ihop Varia enheterna ([Uppdatera programvaran med Garmin Express](#), sidan 28).

tempe

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

Anpassa enheten

Anpassa din aktivitetslista

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

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj en aktivitet för att anpassa inställningarna, ange aktiviteten som favorit, ändra ordning och mycket mer.
- Välj **Lägg till appar** för att lägga till fler aktiviteter eller skapa egna aktiviteter.

Anpassa widgetslingan

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

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

2 Välj **Inställningar > 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.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Visa meny för kontroller](#), sidan 2).

1 Håll ned **LIGHT** för att öppna kontrollmenyn från vilken skärm som helst.

2 Håll ned **UP**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Lägg till kontroller** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.
- Välj **Ordna om kontroller** för att ändra plats på genvägen i menyn för kontroller.
- Välj **Ta bort kontroller** för att ta bort genvägen från menyn för kontroller.

Aktivitetsinställningar

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

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

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten (*Anpassa datasidorna, sidan 22*).

Varningar: Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten.

Metronom: Spelar upp toner med jämn takt för att hjälpa dig att förbättra din prestation genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens (*Använda metronomen, sidan 6*).

Auto Lap: Ställer in alternativ för Auto Lap® funktionen (*Markera varv enligt distans, sidan 23*).

Auto Pause: Ställer in enheten på att sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart (*Aktivera Auto Pause, sidan 23*).

Auto Scroll: Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan timern är igång (*Använda Bläddra automatiskt, sidan 23*).

Segment, varning: Aktiverar meddelanden som uppmärksammar dig på att du närmar dig ett segment.

GPS: Ställer in läge för GPS-antennen (*Ändra GPS-inställningarna, sidan 23*).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Börja nedräkning: Aktiverar stoppur för simning i intervaller.

Simtagsidentifiering: Aktiverar simtagsdetektering för simning i bassäng.

Tidsgräns för energisparläge: Anger tidsgränsinställningen för energisparläge för aktiviteten (*Tidsgränsinställningar för energisparläge, sidan 23*).

Bakgrundsfärg: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

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

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Återställ: Gör att du kan återställa aktivitetsinställningarna.

Anpassa datasidorna

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

1 Välj **START**.

2 Välj en aktivitet.

3 Håll ned **UP**.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Datasidor**.

6 Välj en datasida som du vill anpassa.

7 Välj ett alternativ:

- Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
- Välj ett fält för att ändra data som visas i fältet.
- Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
- Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.

8 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en datasida i slingan.

Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

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

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj den aktivitet du vill anpassa.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

Varningar

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

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

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

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

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximi-värden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Höjd	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximi-värden för höjd.
Puls	Räckvidd	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se <i>Om puls zoner, sidan 7</i> och <i>Beräkning av pulszon, sidan 7</i> .
Tempo	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximi-värden för tempo.
Position	Händelse	Du kan ange en radie från en sparad plats.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gång-raster vid jämna mellanrum.
Fart	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximi-värden för fart.
Tagtempo	Räckvidd	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.

Ställa in varning

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Varningar**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Lägg till ny** för att lägga till en ny varning för aktiviteten.
- Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.

7 Vid behov, välj typ av varning.

8 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.

9 Slå på varningen om det behövs.

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

Auto Lap

Markera varv enligt distans

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Auto Lap**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Auto Lap** för att sätta på eller stänga av Auto Lap.
- Välj **Automatisk sträcka** för att justera avståndet mellan varven.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna (*Systeminställningar, sidan 24*).

Om det behövs kan du anpassa datasidorna till att visa ytterligare varvdata (*Anpassa datasidorna, sidan 22*).

Anpassa meddelandet Varvvarning

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Auto Lap > Varvvarning**.

6 Välj ett datafält för att ändra i det.

7 Välj **Förhandsvisning** (valfritt).

Aktivera Auto Pause

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

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Auto Pause**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
- Välj **Egna** om du vill pausa tiduret automatiskt när ditt tempo eller din hastighet faller under en viss angiven nivå.

Använda Bläddra automatiskt

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Auto Scroll**.

6 Välj en visningshastighet.

Ändra GPS-inställningarna

Mer information om GPS finns på www.garmin.com/aboutGPS.

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj den aktivitet du vill anpassa.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **GPS**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Norm. (end. GPS)** för att aktivera GPS-satellitssystemet.
- Välj **GPS + GLONASS** (ryskt satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
- Välj **GPS + GALILEO** (Europeiska unionens satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
- Välj **UltraTrac** för att spela in spårpunkter och sensordata mindre ofta (*UltraTrac, sidan 23*).

Obs! Om du använder GPS och andra satelliter tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS (*GPS och andra satellitsystem, sidan 23*).

GPS och andra satellitsystem

Alternativen GPS + GLONASS och GPS + GALILEO ger ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning än när man endast använder GPS. Men, om du använder GPS och andra satellitsystem tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS.

UltraTrac

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

Tidsgränsinställningar för energisparläge

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

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

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

Ta bort en aktivitet eller app

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

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort en aktivitet från listan med favoriter väljer du **Ta bort från Favoriter**.
 - Om du vill ta bort aktiviteten från listan med appar väljer du **Ta bort**.

Inställningar för urtavlan

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

Anpassa urtavlan

Innan du kan aktivera en Connect IQ urtavla måste du installera en urtavla som finns i Connect IQ butiken ([Connect IQ funktioner](#), sidan 15).

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

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

Systeminställningar

Håll **UP** nedtryckt och tryck på **Inställningar > System**.

Språk: Ställer in språket som visas på enheten.

Tid: Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar](#), sidan 24).

Bakgrundsbelysning: Justerar inställningarna för bakgrundsbelysningen ([Ändra inställningar för bakgrundsbelysning](#), sidan 24).

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

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

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

Enheter: Ställer in måttenheterna som används på enheten ([Ändra måttenheterna](#), sidan 24).

Format: Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel tempo och fart som visas under aktiviteter, när veckan börjar samt geografiska positionsformat och datumalternativ.

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

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

Återställ: Tillåter att du återställer användardata och inställningar ([Återställa alla standardinställningar](#), sidan 27).

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

Tidsinställningar

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

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

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

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

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

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

Ändra inställningar för bakgrundsbelysning

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Bakgrundsbelysning**.
- 3 Välj **Under aktivitet** eller **Inte under aktivitet**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Knappar och aviserings** för att slå på bakgrundsbelysningen för knapptryckningar och aviserings.
 - 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.

Ändra måttenheterna

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

- 1 På urtavlan håller du ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Klocka

Ställa in tid manuellt

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

Ställa in larm

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

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

Ta bort ett larm

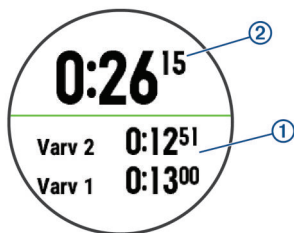
- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Klocklarm**.
- 3 Välj ett larm.
- 4 Välj **Ta bort**.

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.
- 2 Välj **Tidur**.
Obs! Du kan behöva lägga till det här objektet till kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 21](#)).
- 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**.
Obs! Du kan behöva lägga till det här objektet till kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 21](#)).
- 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 tiduren.
- 6 Välj ett alternativ.
- 7 Spara den inspelade tiden som en aktivitet i historiken (tillval).

Synkronisera klockan med GPS

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Tid > Synkronisera med GPS**.
- 3 Vänta medan enheten hämtar satelliter ([Söka satellitsignaler, sidan 27](#)).

VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten. Gå in på www.garmin.com/VIRB för att köpa en VIRB actionkamera.

Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*. Du måste också ställa in så att VIRB widgeten visas i widgetslingan ([Anpassa widgetslingan, sidan 21](#)).

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 På Forerunner enhetens urtavla kan du välja **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB widgeten.
- 3 Vänta medan enheten ansluter till din VIRB kamera.
- 4 Välj **START**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video. Videoräknaren visas på Forerunner skärmen.
 - Välj **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Välj **STOP** för att avsluta videoinspelningen.
 - Välj **Ta foto** för att ta ett foto.
 - Välj **Inställningar** för att ändra video- och fotoinställningar.

Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*. Du måste också ställa in så att VIRB widgeten visas i widgetslingan ([Anpassa widgetslingan, sidan 21](#)).

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 På Forerunner enhetens urtavla kan du välja **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB widgeten.
- 3 Vänta medan enheten ansluter till din VIRB kamera.
När kameran är ansluten läggs en VIRB datasida automatiskt till i aktivitetsapparna.
- 4 Under en aktivitet väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB datasidan.
- 5 Håll ned **UP**.
- 6 Välj **VIRB-fjärrkontroll**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - För att styra kameran med hjälp av aktivitetstiduret väljer du **Inställningar > Tidur start/stopp**.
Obs! Videoinspelningen startar och stoppar automatiskt när du startar och stoppar en aktivitet.
 - För att styra kameran med hjälp av menyalternativen väljer du **Inställningar > Manuell**.
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video manuellt. Videoräknaren visas på Forerunner skärmen.
 - Välj **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Välj **STOP** för att stoppa videoinspelningen manuellt.
 - Välj **Ta foto** för att ta ett foto.

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 **Inställningar > Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

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

1 Håll ned **UP**.

2 På inställningsmenyn väljer du **Om**.

Ladda enheten

⚠ VARNING

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

OBS!

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

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



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

Tips för hur du laddar enheten

- 1 Anslut laddaren till enheten för att ladda den med USB-kabeln (*Ladda enheten*, sidan 26).

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 %.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Forerunner 645 batteritid, klockläge	Upp till 7 dagar med aktivitetsspårning, smartphoneaviseringar och pulsmätning vid handleden
Forerunner 645 batteritid, aktivitetsläge	Upp till 14 timmar med GPS och pulsmätning vid handleden
Forerunner 645 Music batteritid, klockläge	Upp till 7 dagar med aktivitetsspårning, smartphoneaviseringar och pulsmätning vid handleden
Forerunner 645 Music batteritid, klockläge med musik	Upp till 8 timmar med aktivitetsspårning, smartphoneaviseringar, pulsmätning vid handleden och musikuppspelning
Forerunner 645 Music batteritid, aktivitetsläge	Upp till 14 timmar med GPS och pulsmätning vid handleden
Forerunner 645 Music batteritid, aktivitetsläge med musik	Upp till 5 timmar med GPS, pulsmätning vid handleden och musikuppspelning

Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹
Forerunner 645 Music medielagring	3,5 GB (ca 500 låtar)
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Forerunner 645 radiofrekvens-/protokoll	2,4 GHz vid 9 dBm nominell • ANT+ protokoll för trådlös kommunikation • Bluetooth 4,2-teknik • Wi-Fi trådlös teknik 13,56 MHz vid -40 dBm nominell, NFC, trådlös teknik
Forerunner 645 Music radiofrekvens-/protokoll	2,4 GHz vid 8 dBm nominell • ANT+ protokoll för trådlös kommunikation • Bluetooth 4,2-teknik • Wi-Fi trådlös teknik 13,56 MHz vid -40 dBm nominell, NFC, trådlös teknik

Skötsel av enheten

OBS!

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

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

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

Rengöra enheten

OBS!

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

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

- 2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

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

Byta remmarna

Enheten är kompatibel med 20 mm breda standardband med snabbfäste. Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om valfria tillbehör.

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



- 2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i enheten.

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

- 3 Skjut snabbfästssprinten och rikta in fjäderstaven mot enhetens motsatta sida.
- 4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

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:

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurera Garmin Express

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

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 skjutet 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 stegräkningen med Garmin Connect applikationen ((*Använda Garmin Connect på din dator*, sidan 19)).
 - Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen ((*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect*, sidan 14)).
- 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 Connect applikationen.

Antal trappor verkar inte vara korrekt

Din enhet använder en intern barometer för att mäta höjdförändringar när du går i trappor. Ett våningsplan är lika med 3 m (10 fot).

- Undvik att hålla i räcken eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täcka över enheten med ärmen eller jackan i blåsig miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

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.
 - Anslut enheten till ditt Garmin Connect konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi nätverk.

När du är ansluten till ditt Garmin Connect konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.

- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

Starta om enheten

Om enheten slutar svara kan du behöva starta om den.

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

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

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. Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från enheten om du återställer standardinställningarna.

Du kan återställa alla enhetsinställningar till fabriksinställningarna.

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

- Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och ta bort all aktivitetsinformation och lagrad musik genom att välja **Ta bort data och återställ inst.**

Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto, och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 1*).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 14*).

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

Uppdatera programvaran med Garmin Express

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

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.

- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

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

Enheten är på fel språk

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

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

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

Forerunner-enheten är kompatibel med smartphones som använder Bluetooth trådlös teknik.

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

Tips för befintliga Garmin Connect användare

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

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 ihopparningsläget.
- From the watch face, hold **UP**, and select **Inställningar > Telefon > Para ihop telefon**.

Maximera batteriets livslängd

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Minska bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 24*).
- Använd UltraTrac GPS-läget för din aktivitet (*UltraTrac, sidan 23*).
- Stäng av Bluetooth trådlös teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Bluetooth anslutna funktioner, sidan 14*).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet återuppta senare (*Stoppa en aktivitet, sidan 2*).
- Stäng av aktivitetsspårning (*Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 8*).
- Använd en Connect IQ urtavla som inte uppdateras varje sekund.
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Anpassa urtavlan, sidan 24*).
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar (*Hantera aviseringar, sidan 1*).
- Avbryt sändning av pulldata till ihopparade Garmin enheter (*Sända pulldata till Garmin enheter, sidan 9*).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Stänga av pulsmätaren för handleden, sidan 9*).

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

Temperaturvärdet är inte korrekt

Kroppstemperaturen påverkar temperaturvärdet hos den inbyggda temperatursensorn. För att få ett så korrekt temperaturvärde som möjligt bör du ta av klockan från handleden och vänta 20 till 30 minuter.

Du kan också använda en temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

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 **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Söka alla**.
 - Välj sensortyp.

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

Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?

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

1 Håll ned **UP**.

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

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Söka alla**.
- Välj sensortyp.

Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna](#), sidan 22).

Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en Forerunner 645 Music enhet ansluten till hörlurar via Bluetooth teknik är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan enheten och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Vi rekommenderar att du bär hörlurarna med antennen på samma sida av kroppen som Forerunner 645 Music enheten.

Bilaga

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

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

% maxpuls varv: Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.

Aerobisk Training Effect: Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.

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

Anaerobisk Train. Eff.: Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.

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

Avstånd till nästa: Återstående sträcka till nästa waypoint på ruten. Dessa data visas bara under navigering.

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

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

Batterinivå: Återstående batteriladdning.

Destinations- plats: Positionen för slutdestinationen.

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

Distans: Tillryggslagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

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

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

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

FAKTISK FART MOT MÅL: Den fart med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.

Fart: Aktuell fart för resan.

Förh. vert./steglängd: Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Glidförhållande: Förhållandet mellan tillryggslagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.

Glidförhållande till destination: Det glidförhållande som krävs för höjdminskning från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.

GPS: Styrkan på GPS-satellitsignalen.

GPS-höjd: Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.

GPS-riktning: Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten.

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

Int. simtagstyp: Aktuell simtagstyp för intervallet.

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervall- distans: Tillryggslagd sträcka för aktuellt intervall.

Intervalllets simtag/längd: Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.

INTERVALLETS SIMTAGSTEMPO: Antal simtag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

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

Intervalltempo: Medeltempot för det aktuella intervallet.

Intervalltid: Stopptiden för det aktuella intervallet.

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

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

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kompassriktning: Riktningen du rör dig i enligt kompassen.

Kontakttidsbalans, varv: Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

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

Lutning: Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %.

M.kv v. rör./stegl.: Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.

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

Markkontakttid, h/v-bal.: Vänster/höger balans för markkontakttid när du springer.

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

Max. höjd: Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Maximal stigning: Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.

Maximalt nedför: Den maximala höjdminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.

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

Med. fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

MED. SIM/LÄ: Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.

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

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

Medelmarkkontakt, balans: Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för den aktuella sessionen.

Medel puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

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

Medelssluttnig: Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Medelsteglängd: Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.

Medelstigning: Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.

Medel Swolf: Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden ([Simterminologi, sidan 3](#)). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

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

Med vert. rörelse: Medelvärde för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.

Minst Höjd: Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.

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

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

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

Proc muskelsyrem: Den beräknade muskelsyremättnaden i procent för den aktuella aktiviteten.

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

Puls %Max: Procentandelen av maxpuls.

Den genomsnittliga pulsen för det senaste slutförda varvet.

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

Repet. vid: Tiduret för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng).

Riktning: Den riktning som du rör dig i.

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

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

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senaste slutförda varvet.

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

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

Senaste varvdistans: Tillryggagagd sträcka för senaste slutförda varv.

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

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

Senaste varv fart: Medelfarten för det senaste slutförda varvet.

Senaste varvtid: Stopptiden för det senaste slutförda varvet.

Simt.tempo sen lä.: Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senaste slutförda bassänglängden.

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

Sluttnig under senaste varvet: Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senaste slutförda varvet.

Sluttnig under varvet: Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.

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

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

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

Steglängd varv: Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.

Stign. sen. varv: Den vertikala sträckan för stigningen för det senaste slutförda varvet.

Stigning under varvet: Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn.

Tempo: Aktuellt tempo.

Tempo för senaste längd: Medeltempot för din senaste slutförda bassänglängd.

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

Tid till nästa: Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Tidur: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Totalhemoglobin: Den beräknade totala muskelsyremättnaden för den aktuella aktiviteten.

Total tid: Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar tiduret och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar tiduret igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Totalt nedför: Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Totalt uppför: Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.

Typ av simtag för senaste längd: Simtagstyp som användes under den senaste slutförda bassänglängden.

Uppskattad total distans: Det beräknade avståndet från start till slutdestination. Dessa data visas bara under navigering.

Ur takt: Avståndet till vänster eller höger som du avvikit från den ursprungliga resvägen. Dessa data visas bara under navigering.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

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

Varv distans: Tillryggagagd sträcka för aktuellt varv.

Varv fart: Medelfarten för det aktuella varvet.

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

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

Varv puls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

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

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varv tid: Stoptiden för det aktuella varvet.

V dist. till dest.: Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Vert. fart: Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

Vertikal fart mot mål: Stigningens eller höjdminskningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd. Dessa data visas bara under navigering.

Vertikal kvot, varv: Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för det aktuella varvet.

Vertikal rörelse: Mängden studs under löpningen. Din överkropp's vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.

Vert sv. varv: Medelvärde för vertikal rörelse för det aktuella varvet.

Vilotimer: Tiduret för aktuell vila (simning i bassäng).

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

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288
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

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.

	Växelström. Enheten passar för växelström.
	Likström. Enheten passar endast för likström.
	Säkring. Anger en säkringsspecifikation eller -plats.
	Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.

Index

A

aktiviteter **2, 3, 22, 23**
 anpassad **3, 21**
 spara **2**
 starta **2**
aktivitetsspårning **7, 8**
anpassa enheten **21, 22**
ansluta **2**
ANT+ sensorer **20, 21**
användardata, ta bort **18**
användarprofil **7**
appar **14, 15**
 smartphone **1**
Auto Lap **23**
Auto Pause **23**
aviseringar **1**
avstånd, varningar **22**

B

bakgrundsbelysning **1, 24**
band **26**
banor **19**
 skapa **19**
batteri
 ladda **26**
 maximera **2, 23, 28**
betalningar **17, 18**
Bluetooth sensorer **20**
Bluetooth teknik **1, 2, 4, 14, 15, 28**
 hörlurar **17**
Bluetooth-teknik, hörlurar **29**
bläddra automatiskt **23**

C

Connect IQ **15**
cykelgivare **21**

D

data
 dela **21**
 lagra **19**
 sidor **22**
 överföra **14, 19**
datafält **15, 29**
dator **16**
dela data **21**

E

enhets-ID **25**

F

fart- och kadenssensor **21**
favoriter **21**
felsökning **9, 11, 26–28**
foot pod **20, 21**
fotenhet **20, 21**
förväntad sluttid **12**

G

Galileo **23**
Garmin Connect **1, 4, 5, 14, 15, 19, 28**
 lagra data **19**
Garmin Express **15, 27**
 uppdatera programvaran **27**
Garmin Pay **17, 18**
GLONASS **23, 24**
GPS **1, 23, 24**
 inställningar **23**
 signal **27**
GroupTrack **16**

H

historik **18, 19**
 skicka till datorn **19**
 ta bort **18**
hjulstorlekar **31**
hjälp **15**
huvudmeny, anpassa **21**
hälsostatistik **8**

händelsedetektor **15**

hörlurar
 ansluta **17**
 Bluetooth teknik **17**
 Bluetooth-teknik **29**

I

ikoner **1**
inomhusträning **3, 20**
inställningar **8, 20–24, 27**
intensiva minuter **8, 27**
intervaller **3**
 träningsspass **5**

K

kadens **6, 9, 10**
 givare **21**
 varningar **22**
kalender **4, 5**
kalori, varningar **22**
karta **20**
kartor **20, 22**
 bläddra **20**
 navigera **20**
klocka **1, 25**
klockläge **23**
knappar **1, 24, 26**
kontakter, lägga till **15**
kortkommandon **2, 21**
kvot vertikal rörelse/steglängd **9, 10**

L

ladda **26**
larm **22, 25**
LiveTrack **15, 16**
ljud **6, 25**
längder **3**
löpband **3**
löpdynamik **9–11**

M

markkontakttid **10**
menstruationscykel **8**
meny **1**
meny för kontroller **2, 21**
metronom **6**
mjölkhydratöskel **11, 13**
Move IQ **8**
multisport **3**
musik **16**
 läsa in **16**
 spela **17**
 tjänster **16**
musikkontroller **17**
mål **5, 6**
måttenheter **24**

N

navigation, avbryta **20**
navigering **19, 20, 22**
nedräkningstimer **25**
NFC **17**
nödsituationskontakter **15**

P

para ihop **28**
 ANT+ sensorer **9, 28**
 Bluetooth sensorer **29**
 givare **20**
 smartphone **1, 28**
 personliga rekord **6**
 ta bort **6**
platser **20**
 redigera **19**
 spara **19**
 ta bort **19**
plånbok **17**
prestationsförhållande **11, 13**
profiler **2**
 aktivitet **2**
 användare **7**

programvara
 licens **25**
 uppdatera **27, 28**
 version **25**
puls **1, 8, 9**
 mätare **9, 11, 12**
 para ihop sensorer **9**
 varningar **9, 22**
 zoner **7, 11, 18**

R

rengöra enheten **26**
reservdelar **26**

S

satellitssignaler **23, 27**
segment **6**
sida **24**
simning **3, 4**
simtag **3**
skidåkning
 alpin **4**
 snowboard **4**
smartphone **14, 15, 28**
 appar **1, 14, 15**
 para ihop **1, 28**
snowboard **4**
spara aktiviteter **2**
specifikationer **26**
språk **24**
spåra **15**
steglängd **9, 10**
stoppur **25**
swolf-poäng **3**
systeminställningar **24**
säkerhetsinformation **15**
sömnläge **8**

T

ta bort
 alla användardata **18**
 historik **18**
 personliga rekord **6**
tempe **21, 28**
temperatur **21, 28**
tid **24**
 inställningar **24**
 varningar **22**
 zoner och format **24**
tidszoner **25**
tillbehör **20, 27–29**
timer **1, 2, 18**
 nedräkning **25**
total distans **18**
TracBack **2, 20**
Training Effect **11, 13**
träning **2, 5, 6, 13, 14**
 program **4, 5**
träningsbelastning **12, 13**
träningsspass **4**
 läsa in **4**
träningsstatus **11, 12**
tävling **6**

U

UltraTrac **23**
uppdateringar, programvara **28**
urtavlor **15, 24**
USB **28**
 koppla bort **18**
utökad display **21**

V

varning **4**
varningar **8, 22, 23**
 puls **9**
varv **1**
vertikal rörelse **9, 10**
VIRB fjärrkontroll **25**
Virtual Partner **5, 6**
VO2-max **12, 31**

VO2-max. [11](#), [12](#)
väder [15](#)

W

Wi-Fi, ansluta [15](#)
Wi-Fi [28](#)
 ansluta [15](#)
widgets [9](#), [14](#), [15](#)

Z

zoner
 puls [7](#)
 tid [25](#)

Å

återhämtning [11](#), [12](#)
återställa enheten [27](#)

Ö

överföra data [14](#)
övningar [3](#), [4](#)

