

GARMIN®

Forerunner® 735XT



Användarhandbok

© 2016 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, 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™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, Varia™, Varia Vision™ och Vector™ 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. Shimano® och Di2™ är varumärken som tillhör Shimano, Inc. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Training Stress Score™, Intensity Factor™ och Normalized Power™ är varumärken som tillhör Peakware, LLC. Windows® är ett registrerat varumärke 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.

Modellnr: A02924

Innehållsförteckning

Introduktion	1	Aktivera aktivitetsspårning.....	8
Knappar.....	1	Använda inaktivetsvarning.....	9
Låsa och låsa upp enhetens knappar.....	1	Sömnspårning.....	9
Öppna menyn.....	1	Automatiskt mål.....	9
Ikoner.....	1	Intensiva minuter.....	9
Få intensiva minuter.....	9	Smarta funktioner	9
Träning	1	Para ihop din smartphone.....	9
Ut och springa.....	1	Telefonaviseringar.....	9
Multisportaktiviteter.....	1	Aktivera aviseringar för Bluetooth.....	9
Triathlonträning.....	1	Visa aviseringar.....	9
Pulsmätning vid simning.....	1	Hantera aviseringar.....	9
Ta en simtur i bassäng.....	2	Spela upp ljuduppmaningar på din smartphone under	
Simma i öppet vatten.....	2	aktiviteten.....	9
Simterminologi.....	2	Öppna musikkontrollerna.....	10
Inomhusaktiviteter.....	2	Hitta en borttappad smartphone.....	10
Träningspass.....	2	Widgets.....	10
Följa ett träningspass på webben.....	2	Visa widgets.....	10
Påbörja ett träningspass.....	2	Om Min dag.....	10
Om träningskalendern.....	2	Bluetooth kontrollwidget.....	10
Använda Garmin Connect träningsprogram.....	2	Visa väderwidgeten.....	10
Intervallpass.....	2	VIRB fjärrkontroll.....	10
Skapa ett intervallpass.....	3	Styra en VIRB actionkamera.....	10
Starta ett intervallpass.....	3	Använda stör ej-läge.....	10
Avbryta ett träningspass.....	3	Bluetooth anslutna funktioner.....	10
Avbryta ett träningspass.....	3	Slå på anslutningsmeddelande för din smartphone.....	11
Använda Virtual Partner®.....	3	Stänga av Bluetooth teknik.....	11
Ställa in ett träningsmål.....	3	Connect IQ funktioner.....	11
Avbryta ett träningsmål.....	3	Hämta Connect IQ funktioner.....	11
Tävla i en föregående aktivitet.....	3	Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	11
Personliga rekord.....	3	Byta urtavla.....	11
Visa dina personliga rekord.....	3	Historik	11
Återställa ett personligt rekord.....	4	Visa historik.....	11
Ta bort ett personligt rekord.....	4	Visa din tid i varje pulszon.....	11
Ta bort alla personliga rekord.....	4	Visa datatotaler.....	11
Pulsfunktioner	4	Ta bort historik.....	11
Visa puls-widgeten.....	4	Datahantering.....	11
Bära enheten.....	4	Ta bort filer.....	12
Stänga av pulsmätaren för handleden.....	4	Koppla bort USB-kabeln.....	12
Tips för oregelbundna pulsdata.....	4	Skicka data till en dator.....	12
Ställa in dina pulszoner.....	4	Garmin Connect.....	12
Låta enheten ange dina pulszoner.....	4	Navigering	12
Sända pulsdata till Garmin® enheter.....	4	Lägga till kartan.....	12
Löpdynamik.....	5	Kartfunktioner.....	12
Träna med löpdynamik.....	5	Markera din plats.....	12
Färgmätare och löpdynamikdata.....	5	Redigera en plats.....	12
Balans för markkontaktid – data.....	5	Ta bort en plats.....	12
Tips om det saknas löpdynamikdata.....	6	Visa aktuell höjd och koordinater.....	13
Fysiologiska mätningar.....	6	Navigera till en sparad plats.....	13
Om VO2-maxberäkningar.....	6	Navigera tillbaka till start.....	13
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning.....	6	Banor.....	13
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling.....	6	Följa en bana på webben.....	13
Visa dina förutsagda tävlingstider.....	7	Visa baninformation.....	13
Återhämtningstid.....	7	Ta bort en bana.....	13
Slå på återhämtningsrådgivaren.....	7	Avbryta navigering.....	13
Återhämtningspuls.....	7	ANT+ sensorer	13
Visa din träningsbelastning.....	7	Para ihop ANT+ sensorer.....	13
Prestationsförhållande.....	7	Fotenhet.....	13
Visa ditt prestationsförhållande.....	7	Ut och springa med fotenhet.....	13
Mjölksyratröskel.....	8	Kalibrera fotenheten.....	14
Genomföra ett guidat test för att fastställa din		Träna med kraftmätare.....	14
mjölksyratröskel.....	8	Ange dina kraftzoner.....	14
Hämta din FTP-uppskattning.....	8	Använda elektroniska cykelväxlar.....	14
Utför ett FTP-test.....	8	Situationsberedskap.....	14
Aktivitetsspårning	8	Kompatibla pulsmätare.....	14

Tillbehöret HRM-Swim	14	Visa enhetsinformation	20
Anpassa storleken på pulsmätaren	14	Uppdatera programvaran med Garmin Express	20
Ta på dig pulsmätaren	14	Maximera batteritiden	20
Tips om hur du använder tillbehöret HRM-Swim	14	Min dagliga stegräkning visas inte	20
Sköta om pulsmätaren	14	Enheten avger inte något ljud vid kallt väder	20
Tillbehöret HRM-Tri	14	Bilaga	20
Simning i bassäng	15	Datafält	20
Ta på dig pulsmätaren	15	Träningsmål	22
Datalagring	15	Om pulszoner	23
Tillbehöret HRM-Run	15	Beräkning av pulszon	23
Ta på dig pulsmätaren	15	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde	23
Sköta om pulsmätaren	15	FTP-klassning	23
Tips för oregelbundna pulsdata	15	Index	24
Läge för utökad display	15		
Anpassa enheten	15		
Ställa in din användarprofil	15		
Aktivitetsprofiler	16		
Skapa en anpassad aktivitetsprofil	16		
Ändra aktivitetsprofil	16		
Aktivitetsinställningar	16		
Anpassa datasidorna	16		
Varningar	16		
Ställa in intervallvarningar	16		
Ställa in en återkommande varning	16		
Ställa in meddelanden om gångpaus	17		
Ändra en varning	17		
Använda Auto Pause®	17		
Springa med metronom	17		
Markera varv enligt distans	17		
Anpassa meddelandet Varvvarning	17		
Använda Auto Scroll	17		
Ändra GPS-inställningarna	17		
Använda läget UltraTrac	17		
Tidsgränsinställningar för energisparläge	17		
Inställningar för aktivitetsspårning	17		
Systeminställningar	18		
Ändra enhetens språk	18		
Tidsinställningar	18		
Tidszoner	18		
Ställa in tid manuellt	18		
Ställa in alarmer	18		
Ta bort ett larm	18		
Inställningar för bakgrundsbelysning	18		
Ställa in enhetsljud	18		
Ändra måttenheterna	18		
Formatinställningar	18		
Inställningar för dataregistrering	18		
Enhetsinformation	18		
Ladda enheten	18		
Specifikationer	18		
Forerunner – specifikationer	18		
Specifikationer för HRM-Swim och HRM-Tri	19		
HRM-Run – specifikationer	19		
Skötsel av enheten	19		
Rengöra enheten	19		
Utbytbara batterier	19		
Byta batteri på HRM-Swim och HRM-Tri	19		
Felsökning	19		
Produktuppdateringar	19		
Mer information	19		
Söka satellitsignaler	19		
Förbättra GPS-satellitmottagningen	20		
Starta om enheten	20		
Radera användardata	20		
Återställa alla standardinställningar	20		

Introduktion

⚠ VARNING

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

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

Knappar



Objekt	Ikon	Beskrivning
①	☰	Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten. Tryck här för att slå på och stänga av belysningen.
②	▶	Tryck här för att starta eller stoppa timern. Välj för att välja ett alternativ eller bekräfta ett meddelande.
③	↶ ↷	Tryck här för att markera ett nytt varv. Tryck här för att återgå till föregående sida.
④	▲ ▼	Välj för att bläddra genom widgetar, datasidor, alternativ och inställningar. Välj ▶ > ▲ för att välja en aktivitetsprofil. Välj ▶ > ▼ för att öppna menyn. Håll ned ▲ för att visa alternativmenyn.

Låsa och låsa upp enhetens knappar

Du kan låsa enhetens knappar för att undvika oavsiktliga knapptryckningar under en aktivitet eller i klockläget.

- 1 Håll ned ▲.
- 2 Välj **Lås enheten**.
- 3 Håll ned ▲ för att låsa upp enhetens knappar.

Öppna menyn

- 1 Välj ▶.
- 2 Välj ▼.

Ikoner

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-status
📶	Bluetooth® teknikstatus
❤	Pulsmätarstatus
👣	Fotenhetsstatus
👁	LiveTrack status
🚴	Fart- och kadenssensorns status
🚴	Status för Varia™ cykellampa
🚴	Status för Varia cykelradar
👁	Varia Vision™ status
🌞	tempe™ sensorstatus
📷	VIRB® kamerastatus
📞	Forerunner larmstatus
🔋	Strömstatus

Träning

Ut och springa

Den första träningsaktiviteten som du spelar in på din enhet kan vara en löprunda, cykeltur eller valfri utomhusaktivitet. Du kan behöva ladda enheten (*Ladda enheten*, sidan 18) innan du startar aktiviteten.

- 1 Välj ▶ och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 3 Tryck på ▶ om du vill starta tiduret.
- 4 Gå ut och spring.



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



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

Multisportaktiviteter

Om du tävlar i triathlon, duathlon och andra multisporter har du nytta av de anpassade multisportprofilerna (*Skapa en anpassad aktivitetsprofil*, sidan 16). När du skapar en multisportprofil kan du växla mellan sportlägen och hela tiden se den totala tiden för alla sporterna. Du kan till exempel växla från läget cykling till löpning och se den totala tiden för cykling och löpning genom hela passet.

Triathlonträning

När du deltar i ett triathlon kan du använda triathlonaktivitetsprofilen för att snabbt byta sportläge, ta tiden vid varje läge och spara aktiviteten.

- 1 Välj ▶ > ▲ > **Triathlon**.
- 2 Tryck på ▶ om du vill starta tiduret.
- 3 Välj ↶ i början och slutet av varje övergång.
Övergångsfunktionen kan slås på eller av för triathlonaktivitetsprofilen.
- 4 Efter att du genomfört aktiviteten väljer du ▶ > **Spara**.

Pulsmätning vid simning

Obs! Pulsmätning vid handleden är inte tillgänglig när du simmar.

Tillbehöret HRM-Tri™ och tillbehöret HRM-Swim™ registrerar och lagrar pulsinformation när du simmar. Pulsdata syns inte på

kompatibla Forerunner enheter när pulsmätaren befinner sig under vattenytan.

Du måste starta en schemalagd aktivitet på en ihopparad Forerunner enhet om du vill se lagrade pulsdata senare. Under vilointervaller när du inte är i vattnet skickar pulsmätaren dina pulsdata till Forerunner enheten.

Din Forerunner enhet hämtar automatiskt lagrade pulsdata när du sparar din schemalagda simningsaktivitet. Pulsmätaren måste vara aktiv, inom räckhåll för enheten (3 m) och får inte vara i vatten när data hämtas. Du kan granska dina pulsdata i enhetens historik och på ditt Garmin Connect™ konto.

Ta en simtur i bassäng

- 1 Välj **▶** > **▲** > **Simbassäng**.
- 2 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 3 Tryck på **▶** om du vill starta tiduret.
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 4 Starta aktiviteten.
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder.
- 5 Välj **▲** eller **▼** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 6 När du vilar väljer du **⏸** för att pausa tiduret.
- 7 Välj **▶** för att starta tiduret igen.
- 8 När du har avslutat aktiviteten väljer du **▶** > **Spara**.

Simma i öppet vatten

Du kan använda enheten vid simning i öppet vatten. Du kan lagra simdata, bland annat distans, tempo och simtagstempo. Du kan lägga till datasidor till standardaktivitetsprofilen för simning i öppet vatten (*Anpassa datasidorna, sidan 16*) eller skapa en egen profil (*Skapa en anpassad aktivitetsprofil, sidan 16*).

- 1 Välj **Meny** > **▲** > **Öppet vatten**.
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
Det kan ta flera minuter.
Satellitfälten blir gröna när enheten är klar.
- 3 Tryck på **▶** om du vill starta tiduret.
- 4 Efter att du genomfört aktiviteten väljer du **▶** > **Spara**.

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.

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).

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.

Följ ett träningspass på webben

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto (*Garmin Connect, sidan 12*).

- 1 Anslut enheten till datorn.
- 2 Gå till www.garminconnect.com.
- 3 Skapa och spara ett nytt träningspass.
- 4 Välj **Skicka till enhet** och följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Koppla bort enheten.

Påbörja ett träningspass

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

- 1 Välj **Meny** > **Träning** > **Mina träningspass**.
- 2 Välj ett träningspass.
- 3 Välj **Kör träningspass**.
- 4 Välj **▶** för att starta träningspasset.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg, det uppsatta målet (om det finns något) 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 träningskalenderlistan efter datum. När du väljer en dag i träningskalendern 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 12*).

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.

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 träningspasset och när du springer en känd sträcka. När du

väljer  spelar enheten in ett intervall och går vidare till ett vilointervall.


Skapa ett intervallpass

- 1 Välj **Meny > Träning > Intervaller > Ändra > Intervall > Typ**.
- 2 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.
TIPS: Du kan skapa ett öppet intervall genom att ställa in typen till Öppen.
- 3 Välj **Varaktighet**, ange en distans eller ett tidsintervall för träningspasset och välj .
- 4 Välj **Vila > Typ**.
- 5 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.
- 6 Välj vid behov en distans eller ett tidsvärde för vilointervallet och välj .
- 7 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 Välj **Meny > Träning > Intervaller > Kör träningspass**.
 - 2 Välj .
 - 3 När intervallpasset innehåller uppvärmning väljer du  för att påbörja det första intervallet.
 - 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Avbryta ett träningspass

- Välj  när som helst för att avsluta ett steg i träningspasset.
- Välj  när som helst för att stoppa tiduret.

Avbryta ett träningspass

- 1 Under träningspasset håller du ned .
- 2 Välj **Avbryt trän.pass > Ja**.

Använda Virtual Partner®

Din Virtual Partner är ett träningsverktyg som utformats för att hjälpa dig att uppnå dina mål. Du kan anpassa Virtual Partner för att träna (löpning, cykling, annat) med önskad fart eller önskat tempo.

Obs! Virtual Partner är inte tillgängligt i simläge.

- 1 Välj en aktivitetsprofil.
- 2 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Datasidor > Virtual Partner > Status > På**.
- 3 Välj **Ange tempo** eller **Ange fart**.
Du kan använda tempo eller fart som format (**Formatinställningar**, sidan 18).
- 4 Ange ett värde.
- 5 Välj  om du vill starta tiduret.
- 6 Under aktiviteten väljer du  eller  för att visa Virtual Partner sidan 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. Den här funktionen kan du använda med aktivitetsprofiler för löpning, cykling och andra individuella sporter (ej simning). Under träningsaktiviteten ger enheten dig återkoppling i realtid om hur nära du är att uppnå ditt träningsmål.



- 1 Välj **Meny > Träning > Ställ in ett mål**.
 - 2 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.
Du kan ange tidsmålet, använda förutsägelse (baserat på din VO2-maxberäkning) eller använda din personliga rekordtid.
 - Välj **Distans och tempo** eller **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och tempo eller fart.
- Träningsmålsidan visar din beräknade sluttid. Den beräknade sluttiden är baserad på din aktuella prestation och den återstående tiden.
- 3 Tryck på  om du vill starta tiduret.
 - 4 Om det behövs väljer du  eller  för att visa sidan.
 - 5 Efter att du genomfört aktiviteten väljer du  **> Spara**.
En summeringssida visas som anger att du har avslutat före eller efter målet.

Avbryta ett träningsmål

- 1 Under aktiviteten väljer du  för att visa målsidan.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Avbryt mål > Ja**.

Tävla i en föregående aktivitet

Du kan tävla i en tidigare registrerad eller hämtad aktivitet. Den här funktionen kan du använda med aktivitetsprofiler för löpning, cykling och andra individuella sporter (ej simning). Den här funktionen kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan se hur långt före eller efter du är under aktiviteten.

- 1 Välj **Meny > Träning > Tävla i en aktivitet**.
- 2 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.
- 3 Välj aktiviteten.
Virtual Partner sidan visar din beräknade sluttid.
- 4 Välj  om du vill starta tiduret.
- 5 Efter att du genomfört aktiviteten väljer du  **> Spara**.
En summeringssida visas som anger att du har avslutat tävlingen före eller efter den tidigare registrerade eller hämtade aktiviteten.

Personliga rekord

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

Obs! För cykling innefattar personliga rekord även största stigningen och bästa kraften (kraftmätare krävs).

Visa dina personliga rekord

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Rekord**.
- 2 Välj en sport.
- 3 Välj ett rekord.
- 4 Välj **Visa rekord**.

Återställa ett personligt rekord

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

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Rekord**.
- 2 Välj en sport.
- 3 Välj ett rekord som ska återställas.
- 4 Välj **Föregående > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Rekord**.
- 2 Välj en sport.
- 3 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 4 Välj **Rensa rekord > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort alla personliga rekord

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Rekord**.
- 2 Välj en sport.
- 3 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.

Rekorden tas bara bort för den sporten.

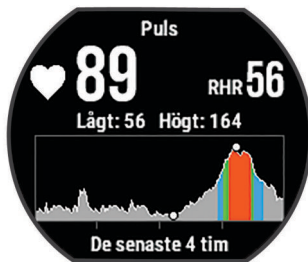
Pulsfunktioner

Forerunner enheten har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med ANT+® pulsmätare med bröstrem. Du kan visa handledsbaserade pulsdata på puls-widgeten. När både handledsbaserad puls och ANT+ pulsdata finns använder enheten ANT+ pulsdata. Du måste ha en pulsmätare för att kunna använda funktionerna som beskrivs i det här avsnittet.

Visa puls-widgeten

Widgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm), vilopulsen för dagen och ett diagram över din puls.

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



- 2 Välj **▶** för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls under de senaste 7 dagarna.

Bära enheten

- Bär enheten ovanför handlovsbenet.

Obs! Enheten ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning på Forerunner 735XT enheten ska den inte röra sig när du springer eller tränar.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av enheten.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata](#), sidan 4 för mer information om pulsmätning vid handleden.

- Mer information om noggrannheten hittar du på www.garmin.com/ataccuracy.

Stänga av pulsmätaren för handleden

Standardpulsmätningen för Forerunner är Auto. Enheten använder pulsmätning vid handleden automatiskt om det inte finns något annan pulsmätare ansluten till enheten.

Välj **Meny > Inställningar > Pulsmätare > Av**.

Tips för oregelbundna pulsdata

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

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

Ställa in dina puls zoner

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpuls zoner. Du kan ange pulsvärden manuellt och ställa in intervallet för varje zon. Enheten stöder separata puls zoner för löpning, cykling och simning.

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Användarprofil > Puls**.
- 2 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
- 3 Välj **Pulsvärde för mjölksytröskel** och ange ditt pulsvärde för mjölksytröskel.
- 4 Välj **Vilopuls** och ange din puls under vila.
- 5 Välj **Zoner > Baserat på**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **BPM** för att se och redigera puls zoner 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 mjölksytröskel i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksytröskel.
- 7 Välj **Lägg till puls för sport** om du vill lägga till olika zoner för varje sport.
- 8 Välj en zon och ange ett värde för varje puls zon.

Låta enheten ange dina puls zoner

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

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta ([Ställa in din användarprofil](#), sidan 15).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Testa några pulsträningssprogram som finns tillgängliga på ditt Garmin Connect konto.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

Sända pulsdata till Garmin® enheter

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

pulsdata till en Edge® enhet medan du cyklar, eller till en VIRB actionkamera.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

1 Tryck på **V** om du vill visa puls-widgeten.

2 Håll ned **A**.

3 Tryck på **Sänd puls**.

Forerunner enheten börjar sända pulsdata och visas.

Obs! Du kan bara se pulssidan medan pulsdata sänds.

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

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

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

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.

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

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

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

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

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 markkontaktider, 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.

Obs! Färgmätaren för balans för markkontaktid ser annorlunda ut (*Balans för markkontaktid – data*, sidan 5).

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 vertikal svängningsrörelse	Förhållande vertikal rörelse/steglängd	Intervall för markkontaktid
Lila	>95	>183 spm	<6,4 cm	<6,1 %	<218 ms
Blå	70–95	174–183 spm	6,4–8,1 cm	6,1–7,4 %	218–248 ms
Grön	30–69	164–173 spm	8,2–9,7 cm	7,5–8,6 %	249–277 ms
Orange	5–29	153–163 spm	9,8–11,5 cm	8,7–10,1 %	278–308 ms
Röd	<5	<153 spm	>11,5 cm	>10,1 %	>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.

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 ANT+ sensorer*, sidan 13).

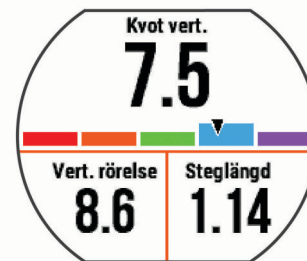
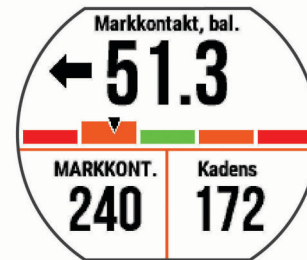
Om din Forerunner levererades tillsammans med pulsmätaren är enheterna redan ihopparade och Forerunner är konfigurerad att visa löpdynamik.

1 Välj och sedan en löpningsaktivitet.

2 Välj .

3 Gå ut och spring.

4 Bläddra till löpdynamikskärmarna för att visa information.



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


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 löpares 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.

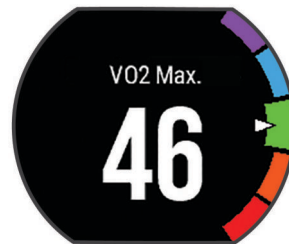
Du kan titta på färgmätaren eller datafältet under löpningen eller visa sammanfattningen på ditt Garmin Connect konto efteråt. I likhet med andra löpdynamikdata är balans för markkontaktid ett kvantitativt mått som lär dig mer om din löpstil.

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! Markkontaktid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.

Ditt förväntade VO2-maxvärde visas som en siffra och position på färgmätaren.



Fysiologiska mätningar

För de här fysiologiska mätningarna behövs en pulsmätare vid handleden eller annan kompatibel pulsmätare. Mätningarna är beräkningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp. De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat.

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

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

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.

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

Träningsbelastning: Träningsbelastning kräver en pulsmätare. Träningsbelastning 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 puls och tempo.

Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Enheten Forerunner kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa ditt VO2-maxvärde.

■ 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 23) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen krävs en pulsmätare.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil*, sidan 15) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner*, sidan 4). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprunder.

- 1 Spring i minst 10 minuter utomhus.
- 2 Efter löpningen väljer du **Spara**.
- 3 Välj **Meny > Min statistik > VO2 Max**.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

Innan du kan visa ditt förväntade VO2-maxvärde måste du ha en kompatibel pulsmätare och en kraftmätare. Kraftmätaren måste paras ihop med Forerunner enheten (*Para ihop ANT+ sensorer*, sidan 13). För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil*, sidan 15) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner*, sidan 4).

Obs! Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

- 1 Cykla med en jämn, hög intensitet i minst 20 minuter utomhus.
- 2 Efter cykelturen väljer du **Spara**.
- 3 Välj **Meny > Min statistik > VO2 Max > Cykling**.

Tips för VO2-maxberäkningar för cykling

Resultatet och noggrannheten för VO2-maxberäkningen blir bättre om cykelturen är ett sammanhängande och medelhårt pass, där puls och kraft inte varierar särskilt mycket.

- Före cykelturen kontrollerar du att enheten, pulsmätaren och kraftmätaren fungerar som de ska, är ihopparade och har bra batteritid.
- Under den 20 minuter långa cykelturen ska du hålla din puls på över 70 % av din maxpuls.
- Under den 20 minuter långa cykelturen håller du en någorlunda konstant uteffekt.
- Undvik kuperad terräng.
- Undvik att cykla i grupp där det förekommer drafting.

Visa dina förutsagda tävlingstider

För den här funktionen krävs en pulsmätare.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 15](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina puls zoner, sidan 4](#)). Enheten använder VO2-maxberäkningen ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 6](#)) 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 löprundor.

Välj **Meny > Min statistik > Förutsäg tävlingstider**.

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

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.

Slå på återhämtningsrådgivaren

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 15](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina puls zoner, sidan 4](#)).

1 Välj **Meny > Min statistik > Återhämtningsrådgivare > Status > På**.

2 Gå ut och spring.

3 Efter löpningen väljer du **Spara**.

Återhämtningstiden visas. Den längsta tiden är 4 dagar.



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.

Visa din träningsbelastning

Innan du kan visa din träningsbelastning måste du sätta på dig en pulsmätare med bröstrem och para ihop den med enheten ([Para ihop ANT+ sensorer, sidan 13](#)).

Träningsbelastningen 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 en löpare 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 vid ungefär samma tid och under samma förhållanden varje dag.

1 Välj **Appar > HRV Stress Test > Mät**.

2 Stå stilla och vila i tre minuter.



Prestationsförhållande

När du slutfört din aktivitet, t.ex. löpning eller cykling, 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 eller cykeltur. Du kan lägga till prestationsförhållande som ett datafält på en av dina träningsidor för att kontrollera din förmåga under hela aktiviteten. Prestationsförhållande kan även fungera som en indikator för utmattningsnivå, särskilt mot slutet av en lång löprunda eller cykeltur.

Obs! Du måste springa eller cykla några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO2-maxvärde och information om din löp- eller cyklingsförmåga ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 6](#)).

Visa ditt prestationsförhållande

1 Lägg till **Prestationsförhållande** på en datasida ([Anpassa datasidorna, sidan 16](#)).

2 Gå ut och spring.

Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande.



- Bläddra till datasidan för att visa ditt prestationsförhållande under hela löprundan.

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 maxpulsen och i ett tävlingstempo för löpning mellan 10 km och ett halvmaraton. För medelgoda löpare inträffar mjölksyratröskeln ofta långt under 90 % av maxpulsen. 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 puls zoner](#), sidan 4).

Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyratröskel

Innan du kan genomföra det guideade testet måste du sätta på dig en pulsmätare med bröstrem och para ihop den med enheten ([Para ihop ANT+ sensorer](#), sidan 13). Du måste även ha ett VO₂-maxvärde från en tidigare löprunda ([Om VO₂-maxberäkningar](#), sidan 6).

TIPS: Du måste springa några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO₂-maxvärde. Enheten identifierar automatiskt din mjölksyratröskel under högintensiva löprundor med en pulsmätare med bröstrem.

- Välj en utomhuslöpningsprofil.
För att slutföra testet krävs GPS.
- Välj **Meny > Min statistik > Mjölksyratröskel > Gör testet med guidning**.
- Följ instruktionerna på skärmen.



- Välj ett alternativ:
 - Välj **Godkänn** för att spara den nya mjölksyratröskeln.
 - Välj **Avvisa** för att behålla din nuvarande mjölksyratröskel.

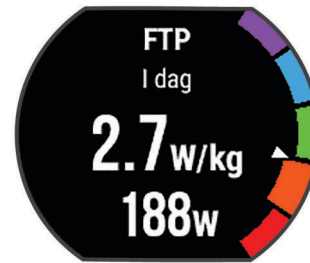
Hämta din FTP-uppskattning

Innan du kan få din FTP-uppskattning (Functional Threshold Power) måste du para ihop en pulsmätare med bröstrem och kraftmätare med din enhet ([Para ihop ANT+ sensorer](#), sidan 13), och du måste få ditt förväntade VO₂-maxvärde för cykling ([Om VO₂-maxberäkningar](#), sidan 6).

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första configurationen och ditt förväntade VO₂-maxvärde för att fastställa din FTP (Functional Threshold Power).

- Välj **Meny > Min statistik > FTP (Functional Threshold Power) > Uppptäck autom. > På**.

FTP-uppskattningen visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din utteffekt i watt och en placering på färgmätaren.



Lila	Överlägset
Blå	Utmärkt
Grön	Bra
Orange	Ganska bra
Röd	Otränad

Mer information finns i bilagan ([FTP-klassning](#), sidan 23).

- Välj ett alternativ:

- Välj **Godkänn** om du vill spara din nya FTP.
- Välj **Avvisa** om du vill behålla din nuvarande FTP.

Utför ett FTP-test

Innan du kan genomföra ett test för att fastställa din FTP (Functional Threshold Power) måste du para ihop en pulsmätare med bröstrem och kraftmätare med din enhet ([Para ihop ANT+ sensorer](#), sidan 13), och du måste få ditt förväntade VO₂-maxvärde för cykling ([Om VO₂-maxberäkningar](#), sidan 6).

- Välj **Meny > Min statistik > FTP (Functional Threshold Power) > Gör testet med guidning**.
- Följ instruktionerna på skärmen.
När du har påbörjat en cykeltur visar enheten varje stegs varaktighet, det uppsatta målet och information om aktuella kraftdata. Ett meddelande visas när testet har slutförts.
- När du har slutfört testet med guidning genomför du nedvarningen.
FTP visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din utteffekt i watt och en placering på färgmätaren.
- Välj ett alternativ:
 - Välj **Godkänn** om du vill spara din nya FTP.
 - Välj **Avvisa** om du vill behålla din nuvarande FTP.

Aktivitetsspårning

Aktivera aktivitetsspårning

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

- Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsmätning > Status > På**.

Din stegräkning visas inte förrän enheten hämtar satelliter och ställer in tiden automatiskt. Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler.

- Från tidpunktssidan väljer du **V** för att visa aktivitetsspårningswidgeten.

Stegräkning uppdateras periodiskt.

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en röd inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna (*Ställa in enhetsljud*, sidan 18).

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

Sömnsparning

Enheten mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. 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.

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.

Intensiva minuter

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

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

Få intensiva minuter

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

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

Smarta funktioner

Para ihop din smartphone

Du bör ansluta Forerunner enheten till en smartphone för att slutföra konfigurationen och komma åt alla funktioner på enheten.

- 1 Gå till www.garmin.com/intosports/apps och hämta Garmin Connect Mobile appen till din smartphone.
- 2 På Forerunner enheten väljer du **Meny > Inställningar > Bluetooth > Para ihop med mobil enhet**.
- 3 Öppna Garmin Connect Mobile appen.
- 4 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect Mobile appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect Mobile appen väljer du **Garmin-enheter > Lägg till enhet** i inställningarna och följer instruktionerna på skärmen.

Telefonaviseringar

För telefonaviseringar krävs att en kompatibel smartphone är inom räckhåll och ihopparad med enheten. När telefonen tar emot meddelanden skickar den aviseringar till din enhet.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Bluetooth > Smartaviseringar**.
- 2 Välj **Under aktivitet > Aviseringar**.
- 3 Välj **Av, Visa endast samtal** eller **Visa alla**.
- 4 Välj **Inte under aktivitet > Aviseringar**.
- 5 Välj **Av, Visa endast samtal** eller **Visa alla**.

Obs! Du kan ändra ljudsignaler för aviseringar.

Visa aviseringar

- När en avisering visas på Forerunner enheten väljer du ► för att se aviseringen.
- Välj ▼ om du vill ta bort aviseringen.
- Från tidpunktssidan väljer du ▲ för att visa alla aviseringar på aviseringssidgen.

Hantera aviseringar

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

Välj ett alternativ:

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

Spela upp ljuduppmancingar på din smartphone under aktiviteten

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

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

Obs! Ljuduppmancingen Varvvarning är aktiverad som standard.

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

Öppna musikkontrollerna

För att det ska gå att använda musikkontrollerna måste du para ihop en kompatibel smartphone med enheten.

Håll ned **▲** och välj **Musikkontroller**.

Hitta en borttappad smartphone

Du kan använda hitta min telefon-funktionen för att lättare hitta en borttappad smartphone som är ihopparad med hjälp av trådlös Bluetooth teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

- 1 Från tidpunktssidan väljer du **▲** för att visa kontrollwidgeten.
- 2 Välj **▶ > Hitta min telefon**.

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

- 3 Välj **↵** 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.

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

Kalender: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Visar en dynamisk sammanfattning av din aktivitet idag. Informationen består av din senast registrerade sportaktivitet, intensiva minuter, antal steg, kalorier som förbränts med mera.

Aktivitetsspårning: Håller koll på dina dagliga steg, stegmål, tillryggalagd sträcka, kalorier och sömnstatistik.

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.

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

Senaste sportaktivitet: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade sportaktivitet och total sträcka för veckan.

Kontroller: Gör att du kan slå på eller stänga av Bluetooth anslutningen och funktioner som stör ej, hitta min telefon och manuell synkronisering.

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

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

Kalorier: Visar kaloriinformation för aktuell dag.

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 och datum väljer du **▲** eller **▼**.

Tillgängliga widgets är hjärtfrekvens och aktivitetsspårning.

Om Min dag

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

Bluetooth kontrollwidget

	Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge.
	Aktiverar eller avaktiverar Bluetooth teknik.
	Synkroniserar dina data med Garmin Connect Mobile appen.
	Aktiverar hitta min telefon-funktionen. Den skickar en signal till din smartphone som är ihopparad och inom räckhåll för din Forerunner enhet.

Visa väderwidgeten

- 1 Från tidpunktssidan väljer du **▼** för att visa väderwidgeten.
- 2 Välj **▶** om du vill visa väderdata varje timme.
- 3 Bläddra nedåt för att visa väderdata dagligen.

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*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med din Forerunner enhet (*Para ihop ANT+ sensorer, sidan 13*).
- 3 På Forerunner enheten väljer du VIRB tillbehöret. När VIRB tillbehöret har parats ihop läggs VIRB sidan till på datasidorna för den aktiva profilen.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Tidur start/stop** för att styra kameran med hjälp av tiduret **▶**.
Videoinspelningen startas och stoppas automatiskt med Forerunner enhetens tidur.
 - Välj **Manuell** för att styra kameran via snabbmenyn. På VIRB widgeten kan du hålla ned **▶** för att styra kameran.

Använda stör ej-läge

Innan du kan använda stör ej-läge måste du para ihop enheten med en smartphone (*Para ihop din smartphone, sidan 9*).

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

Obs! Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Från tidpunktssidan väljer du **▲** för att visa kontrollwidgeten.
- 2 Välj **▶ > Stör ej > På**.
Du kan stänga av stör ej-läge från kontrollwidgeten.
- 3 Vid behov, välj **Meny > Inställningar > Stör ej > Sovtid > På**.
Enheten går in i stör ej-läge under dina normala sovtider.

Bluetooth anslutna funktioner

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

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

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.

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 spårings sida.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Forerunner enhet.

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

Slå på anslutningsmeddelande för din smartphone

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

Välj **Meny > Inställningar > Bluetooth > Anslutn.-meddel. > På.**

Stänga av Bluetooth teknik

- På Forerunner hemskärmen väljer du **Meny > Inställningar > Bluetooth > Status > Av.**
- Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur man stänger av trådlös Bluetooth teknik.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till klockan från Garmin och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ Mobile 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

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ Mobile appen måste du para ihop Forerunner enheten med din smartphone. (*Para ihop din smartphone, sidan 9*).

- 1 Installera och öppna  Connect IQ Mobile-appen från appbutiken på din smartphone.
- 2 Om det behövs väljer du din enhet.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.

- 2 Gå till apps.garmin.com och logga in.

- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.

- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Byta urtavla

Innan du kan aktivera en Connect IQ urtavla måste du installera en urtavla från Connect IQ butikken (*Hämta Connect IQ funktioner, sidan 11*).

- 1 På urtavlan håller du ned **▲**.
- 2 Välj **Klockalternativ > Urtavla > Connect IQ**.
- 3 Välj **▲** eller **▼** för att se urtavlor.
- 4 Välj **▶** för att välja en urtavla.

Historik

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

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

Visa historik

- 1 Välj **Meny > Historik > Aktiviteter**.
- 2 Välj **▲** eller **▼** för att visa dina sparade aktiviteter.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Information** om du vill visa ytterligare information om aktiviteten.
 - Välj **Varv** om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv.
 - Välj **Karta** för att visa din aktivitet (GPS krävs).
 - Välj **Tid i zon** om du vill visa tiden i varje pulszon.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort den valda aktiviteten.

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 pulszone kan du anpassa träningsintensiteten.

- 1 Välj **Meny > Historik > Aktiviteter**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Tid i zon**.

Visa datatotaler

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

- 1 Välj **Meny > Historik > Totaler**.
- 2 Om det behövs väljer du aktivitetstyp.
- 3 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

Ta bort historik

- 1 Välj **Meny > Historik > Alternativ**.
 - 2 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.
 - 3 Bekräfta ditt val.
- 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.

Skicka data till en dator

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

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

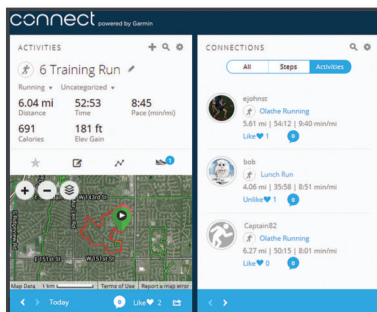
Garmin Connect

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.

Navigering

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

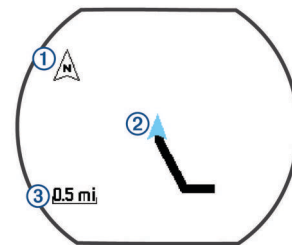
Lägga till kartan

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitetsprofil.

- 1 Välj en aktivitetsprofil.
- 2 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Datasidor > Karta > Status > På**.

Kartfunktioner

När du startar tiduret och börjar röra på dig visas en svart linje på kartan som anger hur du rört dig.



①	Pekar mot norr
②	Din aktuella plats och riktning
③	Zoomnivå

Markera din plats

Innan du kan markera en plats måste du aktivera kartbilden för din aktivitetsprofil och söka efter satelliter.

En plats är en punkt som du spelar in och sparar i enheten. Om du vill komma ihåg särskilda platser eller komma tillbaka till en viss punkt kan du markera en plats.

- 1 Gå till en plats som du vill markera.
- 2 Välj **V** för att visa kartan.
- 3 Håll ned **A**.
- 4 Välj **Spara plats**.

Platsen visas på kartan med datum och tid.

Redigera en plats

Du kan redigera namnet på den sparade platsen.

- 1 Välj **Meny > Navigation > Sparade platser**.
- 2 Välj en plats.
- 3 Välj **Namn**.
- 4 Redigera namnet och välj **✓**.

Ta bort en plats

- 1 Välj **Meny > Navigation > Sparade platser**.
- 2 Välj en plats.
- 3 Välj **Ta bort > Ja**.

Visa aktuell höjd och koordinater

TIPS: Den här åtgärden ger dig detaljer om platsen och ett annat sätt att spara din aktuella plats.

- 1 Välj **Meny > Navigation > Var är jag?**
Enheten måste söka efter satelliter innan den kan visa information om platsen.
- 2 Om det behövs väljer du **Spara plats**.

Navigera till en sparad plats

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

- 1 Välj **Meny > Navigation > Sparade platser**.
- 2 Välj en plats.
- 3 Välj **Gå till**.
Kompassen visas. Pilen pekar mot den sparade platsen.
- 4 Välj **V** för att visa kartan (valfritt).
En linje visas på kartan från den aktuella platsen till den sparade platsen.
- 5 Välj **▶** för att starta tiduret och spela in aktiviteten.

Navigera tillbaka till start

Innan du kan navigera tillbaka till start måste du söka efter satelliter, starta tiduret och påbörja aktiviteten.

Du kan när som helst under aktiviteten återvända till startplatsen. Om du till exempel springer i en ny stad och du är osäker på hur du kommer tillbaka till huvudleden eller hotellet kan du navigera tillbaka till startplatsen. Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Håll ned **▲**.
- 2 Välj **Navigation > Tillbaka till start**.
Kompassen visas.
- 3 Rör dig framåt.
Kompasspilen pekar mot startpunkten.
TIPS: Om du vill ha en mer korrekt navigering riktar du enheten i den riktning som du navigerar i.

Banor

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

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

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

Följa en bana på webben

Innan du kan hämta en bana från ditt Garmin Connect konto måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 12).

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till www.garminconnect.com.
- 3 Skapa en ny bana eller välj en befintlig bana.
- 4 Välj **Skicka till enhet**.
- 5 Koppla från enheten och starta den.
- 6 Välj **Meny > Navigation > Banor**.
- 7 Välj en bana.
- 8 Välj **Kör bana**.
- 9 Välj **▶** om du vill starta tiduret.

Kartan visar banan och statusinformation högst upp på sidan.

10 Om det behövs väljer du **V** för att visa fler datasidor.

Visa baninformation

- 1 Välj **Meny > Navigation > Banor**.
- 2 Välj en bana.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Karta** för att visa banan på kartan.
 - Välj **Höjdprofil** för att visa en höjdprofil av banan.
 - Välj **Namn** för att visa och redigera namnet på banan.

Ta bort en bana

- 1 Välj **Meny > Navigation > Banor**.
- 2 Välj en bana.
- 3 Välj **Ta bort > Ja**.

Avbryta navigering

- 1 Under aktiviteten väljer du **V** för att visa kompassen eller kartan.
- 2 Håll ned **▲**.
- 3 Välj **Stoppa navigering > Ja**.

ANT+ sensorer

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

Para ihop ANT+ sensorer

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

Obs! Om din enhet levererades med en ANT+ sensor är de redan ihopparade.

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

Fotenhet

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

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

Ut och springa med fotenhet

Innan du ger dig ut och springer måste du para ihop fotenheten med din Forerunner enhet ([Para ihop ANT+ sensorer](#), sidan 13).

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.

Träna med kraftmätare

- Gå in på www.garmin.com/intosports för att se en lista över ANT+ sensorer som är kompatibla med enheten (t.ex. Vector™ systemet).
- Mer information finns i användarhandboken för kraftmätaren.
- Justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga (*Ange dina kraftzoner*, sidan 14).
- Använd intervallvarningar för att få meddelanden om när du når en angiven kraftzon (*Ställa in intervallvarningar*, sidan 16).
- Anpassa kraftdatafälten (*Anpassa datasidorna*, sidan 16).

Ange dina kraftzoner

Värdena för zonerna är standardvärden och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 På hemskärmen väljer du **Meny > Min statistik > Användarprofil > Kraftzoner > Baserat på**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Watt** för att se och redigera kraftzonerna i watt.
 - Välj **% FTP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt FTP-värde.
- 3 Välj **FTP** och ange ditt FTP-värde.
- 4 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 5 Om det behövs väljer du **Lägsta** och anger ett minsta kraftvärde.

Använda elektroniska cykelväxlar

Innan du kan använda kompatibla elektroniska cykelväxlar, som Shimano® Di2™ växlar, måste du para ihop dem med enheten (*Para ihop ANT+ sensorer*, sidan 13). Du kan anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna*, sidan 16). Forerunner enheten visar aktuella justeringsvärden när givaren är i justeringsläget.

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 20).

Kompatibla pulsmätare

Den här enheten är kompatibel med alla Garmin pulsmätare. Den här enheten kan medfölja följande premiumpulsmätare.

- Tillbehöret HRM-Swim (*Tillbehöret HRM-Swim*, sidan 14)
- Tillbehöret HRM-Tri (*Tillbehöret HRM-Tri*, sidan 14)
- Tillbehöret HRM-Run (*Tillbehöret HRM-Run*, sidan 15)

Tillbehöret HRM-Swim

Anpassa storleken på pulsmätaren

Före din första simtur bör du anpassa storleken på pulsmätaren. Den ska sitta så hårt att den hålls på plats när du skjuter ifrån med fötterna från bassängkanten.

- Välj en förlängningsrem och fäst den i den elastiska änden av pulsmätaren.
Pulsmätaren levereras med tre förlängningsremmar för att den ska passa runt olika bröstkorar.
TIPS: Mellanremmen passar till personer med de flesta tröjstorlekar (från medium till extra large).
- Sätt på dig pulsmätaren bak och fram så att du enkelt kan justera spännet på förlängningsremmen.
- Sätt på dig pulsmätaren åt rätt håll så att du enkelt kan justera spännet på pulsmätaren.

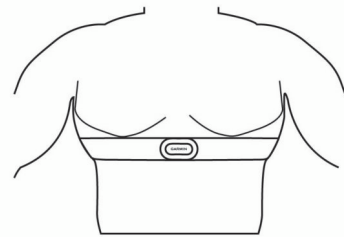
Ta på dig pulsmätaren

Bär pulsmätaren direkt mot huden, precis under bröstbenet.

- 1 Välj en förlängningsrem för bästa passform.
- 2 Bär pulsmätaren med Garmin logotypen riktad uppåt.
Kroken ① och öglan ② ska vara på din högra sida.



- 3 Linda pulsmätaren runt bröstkorgen och fäst remmens krok i öglan.



Obs! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

- 4 Dra åt pulsmätaren så att den sitter tätt runt bröstkorgen utan att begränsa din rörelseförmåga.

När du har satt på dig pulsmätaren är den aktiv och kan lagra och skicka data.

Tips om hur du använder tillbehöret HRM-Swim

- Justera pulsmätaren och förlängningsremmen om pulsmätaren glider ned på bröstet när du skjuter ifrån med fötterna från bassängväggen.
- Ställ dig upp mellan intervallen så att pulsmätaren kommer upp ur vattnet om du vill titta på dina pulsdata.

Sköta om pulsmätaren

OBS!

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Skölj av pulsmätaren efter varje användning.
- Tvätta pulsmätaren för hand efter var sjunde användning. Använd en liten mängd mild rengöringsmedel, till exempel diskmedel.
Obs! Om du använder för mycket rengöringsmedel kan pulsmätaren skadas.
- Tvätta inte pulsmätaren i tvättmaskin och lägg den inte i torktumlaren.
- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.

Tillbehöret HRM-Tri

I avsnittet HRM-Swim i den här handboken beskrivs hur du registrerar din puls under simpasset (*Simma i öppet vatten*, sidan 2).

Simning i bassäng

OBS!

Tvätta pulsmätaren för hand när den har utsatts för klor eller andra bassängkemikalier. Om pulsmätaren utsätts för sådana substanser under en längre tid kan den skadas.

Tillbehöret HRM-Tri är främst utformat för simning i öppet vatten, men det kan användas för simning i bassäng ibland. Pulsmätaren ska bäras under en badkläder eller triathlon-överdel vid simning i bassäng. Annars kan den glida ned från bröstet när du skjuter ifrån mot bassängkanten.

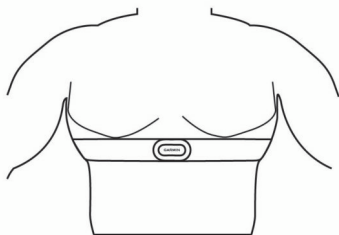
Ta på dig pulsmätaren

Du bör bära pulsmätaren direkt mot huden, precis nedanför bröstkorgen. Den ska sitta tajt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.

- 1 Fäst förlängningsremmen vid pulsmätaren om det behövs.
- 2 Fukta elektroderna ① på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.



- 3 Bär pulsmätaren med Garmin logotypen riktad uppåt.



Kroken ② och öglan ③ ska sitta på din högra sida.

- 4 Linda pulsmätaren runt bröstkorgen och fäst remmens krok i öglan.

Obs! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

Datalagring

Pulsmätaren kan lagra upp till 20 timmars data i en enda aktivitet. När pulsmätarens minne är fullt skrivs de äldsta data över.

Du kan starta en schemalagd aktivitet på en ihopparad Forerunner enhet. Då registrerar pulsmätaren pulsdata även om du inte är nära enheten. Du kan till exempel registrera pulsdata vid träningsaktiviteter och utövande av lagsporter där det inte går att bära klocka. Pulsmätaren skickar automatiskt lagrade pulsdata till Forerunner när du sparar aktiviteten. Pulsmätaren måste vara aktiv och inom räckhåll (3 m) för din enhet medan data överförs.

Tillbehöret HRM-Run

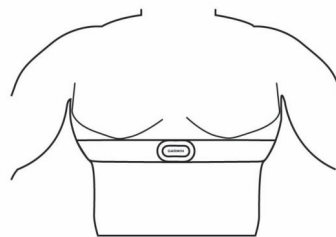
Ta på dig pulsmätaren

Du bör bära pulsmätaren direkt mot huden, precis nedanför bröstkorgen. Den ska sitta tajt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.

- 1 Fäst förlängningsremmen vid pulsmätaren om det behövs.
- 2 Fukta elektroderna ① på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.



- 3 Bär pulsmätaren med Garmin logotypen riktad uppåt.



Kroken ② och öglan ③ ska sitta på din högra sida.

- 4 Linda pulsmätaren runt bröstkorgen och fäst remmens krok i öglan.

Obs! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

Sköta om pulsmätaren

OBS!

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Skölj av pulsmätaren efter varje användning.
- Tvätta pulsmätaren för hand efter var sjunde användning eller efter varje användning i bassäng. Använd en liten mängd mildt rengöringsmedel, till exempel diskmedel.
Obs! Om du använder för mycket rengöringsmedel kan pulsmätaren skadas.
- Tvätta inte pulsmätaren i tvättmaskin och lägg den inte i torktumlaren.
- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.

Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna (om sådana finns).
- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5 till 10 minuter.
- Följ skötselråden i ([Sköta om pulsmätaren, sidan 15](#)).
- Använd en bomullströja eller fukta noggrant båda sidorna av remmen.
Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.
- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.
Exempel på störningskällor kan vara starka elektromagnetiska fält, vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.

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.

Anpassa enheten

Ställa in din användarprofil

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

- 1 Välj **Meny > Min statistik > Användarprofil**.

2 Välj ett alternativ.

Aktivitetsprofiler

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

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

Skapa en anpassad aktivitetsprofil

1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler > Lägg till ny**.

2 Välj en sport.

3 Välj en accentfärg.

4 Välj ett profilnamn eller ange ett eget namn.

Dubbletter av profilnamn innehåller en siffra. Till exempel Löpning(2).

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Använd standard** för att skapa din anpassade profil från systemets standardinställningar.
- Välj en kopia av en befintlig profil för att skapa din anpassade profil utifrån en av dina sparade profiler.

Obs! Om du skapar en anpassad multisportprofil kan du välja två eller fler profiler och ta med övergångar.

6 Vid behov, välj ett alternativ:

- Välj **Ja** för att aktivera GPS under aktiviteten.
- Välj **Nej** för att avaktivera GPS under aktiviteten.

7 Välj ett alternativ:

- Välj **Ändra inställningar** för att anpassa specifika profilinställningar.
- Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade profilen.

Ändra aktivitetsprofil

Enheten har standardaktivitetsprofiler. Du kan ändra varje sparad aktivitetsprofil.

TIPS: Standardaktivitetsprofilerna har en specifik accentfärg för varje sport. Multisportaktivitetsprofilen ändrar accentfärg när du byter sportläge.

1 Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsprofiler**.

2 Välj en profil.

Du kan använda, redigera eller ta bort aktivitetsprofilen.

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 **▶ > ▲**, välj en aktivitetsprofil och välj **▼ >**

Aktivitetsinställningar

Varningar: Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten.

Auto Pause: Ställer in att enheten ska sluta registrera data när du slutar röra på dig och när du kommer under en viss hastighet (*Använda Auto Pause*, sidan 17).

Auto Scroll: Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan timern är igång (*Använda Auto Scroll*, sidan 17).

Börja nedräkning: Aktiverar stoppur för simning i intervaller.

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten (*Anpassa datasidorna*, sidan 16).

GPS: Ställer in läget för GPS-antennen. Du kan använda GPS + GLONASS för ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning. Om du använder alternativet GPS + GLONASS kan batteriets livslängd minska mer än om du bara använder alternativet GPS. Om du använder alternativet UltraTrac registrerar du spårpunkter och sensordata mindre ofta (*Använda läget UltraTrac*, sidan 17).

Varv: Ställer in alternativ för Auto Lap[®] funktionen (*Markera varv enligt distans*, sidan 17) och varvvarningsmeddelandet (*Anpassa meddelandet Varvvarning*, sidan 17).

Metronom: Spelar upp toner med jämn takt för att hjälpa dig förbättra ditt resultat genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens (*Springa med metronom*, sidan 17).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Tidsgräns för energisparläge: Anger tidsgränsinställningen för energisparläge för aktiviteten (*Tidsgränsinställningar för energisparläge*, sidan 17).

Upprepa: Aktiverar repetitionsalternativet för multisportaktiviteter. Du kan till exempel använda detta alternativ för aktiviteter som omfattar flera övergångar, t.ex. en swimrun.

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

Typ av simtag: Aktiverar simtagsdetektering för simning i bassäng.

Övergångar: Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

Anpassa datasidorna

Du kan anpassa datasidorna baserat på dina träningsmål eller valfria tillbehör. Du kan till exempel anpassa en av datasidorna för att visa varvtempot eller pulsazonen.

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Datasidor**.

2 Välj en skärm.

Vissa skärmar kan endast aktiveras eller avaktiveras.

3 Om det behövs ändrar du antalet datafält.

4 Välj ett datafält för att ändra i det.

Varningar

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

Ställa in intervallvarningar

En intervallvarning talar om när enheten är över eller under ett angivet intervall av värden. Om du har en pulsmätare som tillhör kan du till exempel ställa in att enheten ska varna dig när din puls är under zon 2 eller över zon 5 (*Ställa in dina pulszoner*, sidan 4).

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Varningar > Lägg till ny**.

2 Välj typ av varning.

Beroende på dina tillbehör och aktivitetsprofilen kan varningarna innefatta puls, tempo, fart och kadens.

3 Slå på varningen om det behövs.

4 Välj en zon eller ange ett värde för varje varning.

Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet. Enheten piper och vibrerar om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud*, sidan 18).

Ställa in en återkommande varning

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

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Varningar > Lägg till ny**.

- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Egna**, välj ett meddelande och välj typ av varning.
 - Välj **Tid**, **Distans** eller **Kalorier**.

3 Ange ett värde.

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

Ställa in meddelanden om gångpaus

I vissa löpningsprogram finns tidsinställda gångpauser vid jämna mellanrum. Enheten kan ställas in att t.ex. under en lång löprunda uppmana dig att löpa i fyra minuter, gå i en minut och sedan upprepa. Du kan använda funktionen Auto Lap när du använder varningarna för löpning/gång.

Obs! Varningar om gångpaus är bara tillgängliga för löpningsprofiler.

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Varningar > Löpning/gång > Status > På**.

2 Ange en tid för löpintervallet.

3 Ange en tid för gångintervallet.

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

Ändra en varning

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Varningar**.

2 Välj en varning.

3 Ändra varningsvärdena eller inställningarna.

Använda Auto Pause®

Du kan använda funktionen Auto Pause för att pausa tiduret automatiskt när du stannar eller när ditt tempo eller din hastighet faller under ett angivet värde. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste sakta in eller stanna.

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

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Auto Pause**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
- Välj **Egna** om du vill att tiduret ska pausas automatiskt när ditt tempo eller din hastighet faller under ett angivet värde.

Springa med metronom

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

Obs! Metronomen är inte tillgänglig för cyklings- eller simningsprofiler.

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Metronom > Status > På**.

2 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 metronomljudet.

3 Om det behövs väljer du **Förhandsvisning** för att lyssna på metronomfunktionen innan du ger dig iväg och springer.

4 Välj **↶** för att återgå till tidurssidan.

5 Tryck på **▶** om du vill starta tiduret.

6 Gå ut och spring.

Metronomen startar automatiskt.

7 Under löpningen väljer du **▼** för att visa metronomsidan.

8 Om det behövs håller du ned **▲** för att ändra metronominställningarna.

Markera varv enligt distans

Med funktionen Auto Lap kan du automatiskt markera ett varv vid en viss distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en löprunda (till exempel varje mile eller var 5:e km).

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Varv > Automatisk sträcka**.

2 Välj sedan en distans.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud*, sidan 18).

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

Anpassa meddelandet Varvvarning

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

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Varv > Varvvarning**.

2 Välj ett datafält för att ändra i det.

3 Välj **Förhandsvisning** (valfritt).

Använda Auto Scroll

Använd funktionen Auto Scroll om du vill bläddra automatiskt genom alla sidor med träningsdata medan tiduret är igång.

1 Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Auto Scroll**.

2 Välj en visningshastighet.

Ändra GPS-inställningarna

Som standard använder enheten GPS för att söka efter satelliter. För högre prestanda i krävande miljöer och snabbare GPS-positionsbestämning kan du aktivera både GPS och GLONASS. Om du använder GPS och GLONASS tillsammans minskar batteriets livslängd mer än när du använder bara GPS.

Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > GPS > GPS + GLONASS**.

Använda läget UltraTrac

Innan du använder läget UltraTrac bör du springa utomhus några gånger med vanligt GPS-läge för att kalibrera enheten.

Du kan använda läget UltraTrac för längre aktiviteter. Läget UltraTrac är en GPS-inställning som regelbundet stänger av GPS:en för att spara på batteriet. När GPS:en är avstängd använder enheten accelerometern för att beräkna hastighet och distans. Noggrannheten på hastighets-, distans- och spårdata minskar i läget UltraTrac. Noggrannheten på dessa data förbättras efter några löprundor utomhus med GPS.

Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > GPS > UltraTrac**.

TIPS: För längre aktiviteter bör du överväga andra åtgärder för att spara på batteriet (*Maximera batteritiden*, sidan 20).

Tidsgränsinställningar för energisparläge

Tidsgränsinställningarna påverkar hur länge enheten är i träningsläget, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Välj **Meny > Aktivitetsinställningar > Tidsgräns för energisparläge**.

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.

Inställningar för aktivitetsspårning

Välj **Meny > Inställningar > Aktivitetsmätning**.

Status: Aktiverar aktivitetsspårningsfunktionen.

Rörelseavisering: Visar ett meddelande och en inaktivitetsstapel på tidpunktsskärmen. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud*, sidan 18).

Systeminställningar

Välj **Meny > Inställningar > System**.

- Språkinställningar (*Ändra enhetens språk*, sidan 18)
- Tidsinställningar (*Tidsinställningar*, sidan 18)
- Inställningar för bakgrundsbelysning (*Inställningar för bakgrundsbelysning*, sidan 18)
- Ljudinställningar (*Ställa in enhetsljud*, sidan 18)
- Enhetsinställningar (*Ändra måttenheterna*, sidan 18)
- Formatinställningar (*Formatinställningar*, sidan 18)
- Inställningar för dataregistrering (*Inställningar för dataregistrering*, sidan 18)

Ändra enhetens språk

Välj **Meny > Inställningar > System > Språk**.

Tidsinställningar

Välj **Meny > Inställningar > System > Klocka**.

Urtavla: Här kan du välja en urtavleddesign.

Använd profilmfärg: Anger att accentfärgen på tidpunktsskärmen ska vara likadan som färgen för aktivitetsprofilen.

Bakgrund: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit.

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

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

Tidszoner

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

Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden in automatiskt när enheten söker efter satellitsignaler.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > System > Klocka > Ställ in autom. > Av**.
- 2 Välj **Ställ in tid** och ange ett klockslag.

Ställa in alarmet

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Larm > Lägg till ny > Status > På**.
- 2 Välj **Tid** och ange en tid.
- 3 Välj **Avisering** och välj ett alternativ.
- 4 Välj **Upprepa** och välj ett alternativ.

Ta bort ett larm

- 1 Välj **Meny > Inställningar > Larm**.
- 2 Välj ett larm.
- 3 Välj **Ta bort > Ja**.

Inställningar för bakgrundsbelysning

Välj **Meny > Inställningar > System > Bakgrundsbelysning**.

Knapp och aviser: Ställer in att bakgrundsbelysningen slås på vid knapptryckningar och varningar.

Handledsvridning: Gör att enheten slår på belysningen automatiskt när du vrider handleden mot kroppen.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Ställa in enhetsljud

Enhetens ljud inkluderar knapptoner, aviserings signaler och vibrationer.

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

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för distans, tempo och fart, vikt, längd och temperatur.

- 1 Välj **Meny > Inställningar > System > Enheter**.
- 2 Välj typ av måttenhet.
- 3 Välj en måttenhet.

Formatinställningar

Välj **Meny > Inställningar > System > Format**.

Inställning för tempo/fart: Anger att enheten ska visa fart eller tempo för löpning, cykling eller andra aktiviteter. Den här inställningen påverkar flera träningsalternativ, historik och aviseringar.

Början på vecka: Ställer in veckans första dag för sammanställning av varje veckas historiktotaler.

Inställningar för dataregistrering

Välj **Meny > Inställningar > System > Dataregistrering**.

Smart: Registrerar nyckelpunkter när du ändrar riktning, tempo eller puls. Din aktivitetsinformationsmängd är mindre, vilket gör att du kan lagra fler aktiviteter på enhetens minne.

Varje sekund: Registrerar punkter varje sekund. Detta skapar en mycket detaljerad post över din aktivitet och ökar aktivitetspostens storlek.

Enhetsinformation

Ladda enheten

⚠ VARNING

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

OBS!

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

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



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

Specifikationer

Forerunner – specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteritid, klockläge	Upp till 9 veckor Upp till 8 veckor med aktivitetsspårning Upp till 4 veckor med aktivitetsspårning och smartphoneaviseringar Upp till 11 dagar med aktivitetsspårning, smartphoneaviseringar och pulsmätning vid handleden

Batteritid, aktivitetstilläge	Upp till 16 timmar i GPS-läge Upp till 14 timmar i GPS-läge och pulsmätning vid handleden Upp till 10 timmar i GPS + GLONASS-läge och pulsmätning vid handleden
Batteritid, UltraTrac läge	Upp till 24 timmar Upp till 21 timmar med pulsmätning vid handleden
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹
Drifttemperaturområde	Från -20 till 50 °C (från -4 till 122 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation Bluetooth trådlös teknik

Specifikationer för HRM-Swim och HRM-Tri

Batterityp	CR2032 (3 V), kan bytas av användaren
HRM-Swim batteriets livslängd	Upp till 18 månader (ca 3 timmar per vecka)
HRM-Tri batteriets livslängd	Upp till 10 månader för triathlonträning (ca 1 timme per dag)
Drifttemperaturområde	Från -10 till 50 °C (från 14 till 122 °F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	2,4 GHz vid +1 dBm nominell
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹

HRM-Run – specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 V, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	1 år (ca 1 tim/dag)
Drifttemperaturområde	Från -10 till 50 °C (från 14 till 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation
Vattenklassning	5 ATM ¹

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.

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

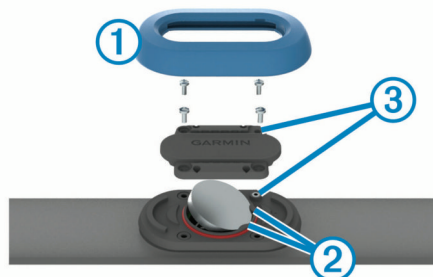
Utbytbara batterier

⚠ VARNING

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

Byta batteri på HRM-Swim och HRM-Tri

1 Ta bort skyddet **1** från pulsmätarmodulen.



2 Använd en liten stjärnskruvmejsel (00) för att ta bort de fyra skruvarna på framsidan av modulen.

3 Ta bort locket och batteriet.

4 Vänta i 30 sekunder.

5 Sätt i det nya batteriet under de två plastflikarna **2** med plussidan vänd uppåt.

Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.

O-ringspackningen bör sitta runt ytterkanten av den upphöjda plastringen.

6 Sätt tillbaka locket och de fyra skruvarna på framsidan.

Tänk på åt vilket håll framsidan sitter. Den upphöjda skruven **3** ska passa i motsvarande upphöjda skruvhål på framsidan.

Obs! Dra inte åt för hårt.

7 Byt ut skyddet.

När du har bytt ut pulsmätarens batteri kan du behöva para ihop den med enheten igen.

Felsökning

Produktuppdateringar

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

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

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Mer information

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

Söka satellitsignaler

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

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

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



Förbättra GPS-satellitmottagningen

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

Starta om enheten

Om enheten slutar svara kan du behöva starta om den.




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

- 1 Håll  intryckt i 15 sekunder.
Enheten stängs av.
- 2 Håll  intryckt i en sekund för att slå på enheten.

Radera användardata

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

Obs! Detta innebär att du tar bort all information som du har angett, men inte historiken.

- 1 Håll  intryckt och välj **Ja** för att stänga av enheten.
- 2 Håll  och  nedtryckta samtidigt för att sätta på enheten.
- 3 Välj **Ja**.

Återställa alla standardinställningar

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

Du kan återställa alla inställningar till fabriksvärdena.

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

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhets-ID, programversion, information om regler (e-label) och licensavtal.

Välj **Meny > Inställningar > System > Om**.

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.

Maximera batteritiden

- Korta ned bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Inställningar för bakgrundsbelysning*, sidan 18).
- Korta ned tidsgränsen till klockläge (*Tidsgränsinställningar för energisparläge*, sidan 17).
- Stäng av aktivitetsspårning (*Inställningar för aktivitetsspårning*, sidan 17).
- Välj inspelningsintervallet **Smart** (*Inställningar för dataregistrering*, sidan 18).
- Stäng av GLONASS (*Ändra GPS-inställningarna*, sidan 17).
- Stäng av den trådlösa Bluetooth funktionen (*Stänga av Bluetooth teknik*, sidan 11).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Stänga av pulsmätaren för handleden*, sidan 4).

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.

Enheten avger inte något ljud vid kallt väder

För bästa prestanda vid kallt väder stängs knapp- och aviseringsljudet av automatiskt.

Bilaga

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

% FTP: Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).

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

10 sek medelbalans: Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.

10 sek medelkraft: Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.

30 sek medelbalans: Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.

30 sek medelkraft: Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.

3 sek medelbalans: Rörligt medeltal per tre sekunder för vänster/höger kraftbalans.

3 sek medelkraft: Uteffektens rörliga medeltal per tre sekunder.

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

Antal simt/längd under sen. interv.: Antal simtag i snitt per bassänglängd under det senast slutförda intervallet.

Bak: Cykelns bakväxel från en Di2 givare.

Balans: Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.

Di2-batteri: Återstående batteriladdning för en Di2 givare.

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Energi: Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

Fart: Aktuell fart för resan.

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

Fram: Cykelns framväxel från en Di2 givare.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

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

Intensity Factor: Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.

Intervallängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervallavstånd: Tillryggalagd sträcka för aktuellt intervall.

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

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

Intervallsimtagstyp: Aktuell tagtyp för intervallet.

Intervalltempo: Medeltempot för det aktuella intervallet.

Intervalltid: Stoptiden för det aktuella intervallet.

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

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

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

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

Kraft: Den aktuella uteffekten i watt.

Kraffas, höger: Den aktuella kraffasvinkeln för höger ben. Kraffas är den pedalarörelse där positiv kraft genereras.

Kraffas, vänster: Den aktuella kraffasvinkeln för vänster ben. Kraffas är den pedalarörelse där positiv kraft genereras.

Kraffas för aktuellt varv, höger: Genomsnittlig kraffasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.

Kraffas för aktuellt varv, vänster: Genomsnittlig kraffasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.

Kraft för senaste varv: Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.

Kraft till vikt: Aktuell kraft mätt i watt per kilogram.

Kraft - Varv: Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.

Kraftzon: Det aktuella intervallet för uteffekt (1 till 7) baserat på FTP eller egna inställningar.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

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. fart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Max. Kraft: Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Max. puls int.: Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.

Max% av pulsres. int.: Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

Max% maxp. int.: Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.

Maximal kraft för varv: Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.

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

Med. h/v-bal., markkont.: Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för den aktuella sessionen.

Med. kraffas höger: Genomsnittlig kraffasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.

Med. kraffas vänster: Genomsnittlig kraffasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.

Med. PCO: Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.

Med. toppkraffas höger: Genomsnittlig toppkraffasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.

Med% maxpuls int.: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.

Med% pulsreserv int.: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

Medelbalans: Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.

Medel Fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

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

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

Medel Kraft: Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Medelkvot vert.: Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.

Medel puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

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

Medelpuls för intervall: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.

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

Medelsimtagslängd: Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medelsimtagstempo: Simning Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.

Medelsteglängd: Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

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

Medeltoppkraffas vänster: Genomsnittlig toppkraffasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.

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

Multisporttid: Den totala tiden för alla sporterna i en flersportsaktivitet, inklusive övergångar.

Muskelsyremättnad %: Den beräknade muskelsyremättnaden i procent för den aktuella aktiviteten.

Normalized Power: Normalized Power™ för den aktuella aktiviteten.

Normalized Power för varv: Medel Normalized Power för det aktuella varvet.

Normalized Power – senaste varvet: Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.

PCO: Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.

PCO varv: Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.

Pedaljämnhet: En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalarörelse.

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

Puls %Max.: Procentandelen av maxpuls.

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

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

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

Riktning: Den riktning som du rör dig i.

Rundtrampseffektivitet: Mått på hur effektivt cyklisten trampar.

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senaste slutförda varvet.

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

Senaste simtag: Simning Totalt antal tag för det senaste slutförda varvet.

Senaste simtagslängd: Simning Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senaste slutförda varvet.

Senaste SWOLF: Swolf-poäng för det senaste slutförda varvet.

Senaste varvdistan: Tillryggalagd sträcka för senaste slutförda varv.

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

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

Senaste varv fart: Medelfarten för det senaste slutförda varvet.

Senast varv tid: Stopptiden för det senaste slutförda varvet.

Sen dygn lägsta: Lägsta temperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.

Simtag: Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Simtag: Simning Totalt antal tag för det aktuella varvet.

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

Simtagslängd: Simning Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.

Simtagstempo: Simning Antalet tag per minut (spm).

Simtagstempo: Simning Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.

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

Simtagstempo för senaste längd: Simning Antal tag i snitt per minut (spm) under det senaste slutförda 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.

SWOLF: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.

SWOLF för intervall: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.

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

SWOLF i genomsnitt: 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 2*). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.

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 sittande: Den tid du sitter ner när du trampar för den aktuella aktiviteten.

Tid sittande – varv: Den tid du sitter ner när du trampar för det aktuella varvet.

Tid stående: Den tid du står upp när du trampar för den aktuella aktiviteten.

Tid stående – varv: Den tid du står upp när du trampar för det aktuella varvet.

Tidur: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Toppkraftfas höger: Den aktuella toppkraftfasvinkeln för höger ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.

Toppkraftfas höger – varv: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.

Toppkraftfas vänster: Den aktuella toppkraftfasvinkeln för vänster ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.

Toppkraftfas vänster – varv: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.

Totalhemoglobin: Uppskattad total hemoglobinkoncentration i muskeln.

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.

Training Effect: Aktuell påverkan (1,0 till 5,0) på din kondition.

Training Stress Score: Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.

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

Utväxlingsförhållande: Antalet kuggar på cykelns fram- och bakväxlar.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

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

Varvbalans: Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för det aktuella varvet.

Varv distans: Tillryggalagd 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: Stopptiden för det aktuella varvet.

Växelkombination: Aktuell växelkombination från en växellägesgivare.

Växlar: Cykelns fram- och bakväxlar från en Di2-givare.

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

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

Vertikal rörelse för varv: Medelvärde för vertikal rörelse för det aktuella varvet.

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

Träningsmål

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

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.

- Träning i vissa 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 23*) 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 maxpuls 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.

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

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.

FTP-klassning

Dessa tabeller innehåller klassificeringar för FTP-uppskattningar (Functional Threshold Power) baserat på kön.

Män	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	5,05 eller högre
Utmärkt	Från 3,93 till 5,04
Bra	Från 2,79 till 3,92
Ganska bra	Från 2,23 till 2,78
Otränad	Mindre än 2,23

Kvinnor	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	4,30 eller högre
Utmärkt	Från 3,33 till 4,29
Bra	Från 2,36 till 3,32
Ganska bra	Från 1,90 till 2,35
Otränad	Mindre än 1,90

FTP-klassningar baseras på forskning av Hunter Allen och Andrew Coggan, fil. dr, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Index

A

aktiviteter 16
aktivitetsspårning 8, 9, 17
alarm 18
anpassa enheten 16
ANT+ sensorer 13, 14
 para ihop 13
användardata, ta bort 12
användarprofil 15
appar 10, 11
 smartphone 9
Auto Lap 17
Auto Pause 17
Auto Scroll 17
aviseringar 9

B

bakgrundsbelysning 1, 18
banor 13
 läsa in 13
 ta bort 13
bassänglängd 2
batteri
 byta 19
 ladda 18
 maximera 11, 17, 20
Bluetooth teknik 9–11
byta batteri 19

C

Connect IQ 11
cykla 6

D

data
 dela 15
 lagra 12, 15
 registrering 18
 överföra 12
datafält 11, 16, 20
dela data 15
distans, varningar 16

E

enhets-ID 20

F

fart 18
fart- och kadenssensor 1
felsökning 4, 6, 14, 15, 19, 20
foot pod 1, 13
fotenhet 13, 14
förväntad sluttid 7

G

Garmin Connect 2, 9, 10, 12, 13
Garmin Connect Mobile 9
Garmin Express, uppdatera programvaran 19
GLONASS 17
GPS 1, 17
 signal 19, 20
gångintervaller 17

H

historik 2, 10, 11, 18
 skicka till datorn 12
 ta bort 11
höjd 13

I

ikoner 1
inomhusträning 2, 13
inställningar 16–18, 20
 enhet 18
intensiva minuter 9
intervaller 2
 träningsspass 2, 3

K

kadens 5, 16, 17
kalender 2
kalori, varningar 16
kartor 12, 13
klocka 1, 18
klockläge 17, 20
knappar 1, 10, 19
koordinater 13
kraft (styrka)
 meter 6, 8, 14, 23
 zoner 14
kvot vertikal rörelse/steglängd 5

L

ladda 18
ljud 17, 18, 20
läsa, knappar 1
längder 2
löpdynamik 5, 6

M

markkontaktid 5
meny 1
metronom 17
mjölksyratröskel 8
multisport 1
mål 3
mättenheter 18

N

navigation 12, 13
 avbryta 13
navigering 12

P

para ihop
 ANT+ sensorer 4
 smartphone 9
para ihop ANT+ sensorer 13
personliga rekord 3, 4
 ta bort 4
platser 12, 13
 redigera 12
 ta bort 12
prestationsförhållande 6, 7
profiler 16
 aktivitet 1
 användare 15
programvara
 licens 20
 uppdatera 19, 20
 version 20
puls 1, 4, 16
 mätare 1, 4, 6, 7, 14, 15, 19
 para ihop sensorer 4
 zoner 4, 11, 22, 23

R

rengöra enheten 14, 15, 19

S

satellitssignaler 1, 19, 20
simning 1, 2, 15
simtag 2
skärm 18
smartphone 10, 11
 appar 9, 10
 para ihop 9
spara aktiviteter 1, 2
specifikationer 18, 19
språk 18
steglängd 5
swolf-poäng 2
systeminställningar 18
sömnläge 9, 10

T

ta bort
 alla användardata 12, 20
 historik 11

personliga rekord 4
tempo 16, 18
tid 18
 inställningar 18
 varningar 16
tidszoner 18
tidur 1, 2
tillbehör 13, 14, 19
timer 1, 11
triathlonträning 1
träning 1, 3, 10, 17
 program 2
träningsbelastning 6, 7
träningsspass 2, 3
 läsa in 2
tävling 3

U

UltraTrac 17
uppdateringar, programvara 20
urtavlor 11
USB 20
 koppla bort 12
utökad display 15

V

varningar 16, 17
varv 1
vertikal rörelse 5
vibration 18
VIRB fjärrkontroll 10
Virtual Partner 3
VO2-max 3, 6, 7, 23
VO2-max. 6
väder 10

W

widgetar 9, 10
widgets 4, 10, 11

Z

zoner
 puls 4
 ström 14
 tid 18

Å

återhämtning 6, 7
återställa enheten 20

