

MARQ® ATHLETE

Användarhandbok

© 2019 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin-logotypen, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, MARQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® och Xero® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, PacePro™, Rally™, tempe™, TruSwing™, Varia™, och Vector™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® 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. Di2™ är ett varumärke som tillhör Shimano Inc. Shimano® är ett registrerat varumärke som tillhör Shimano, Inc. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och som används på licens av Apple Inc. Spotify® programvaran omfattas av tredjepartslicenser som finns här: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. STRAVA och Strava™ är varumärken som tillhör Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), och Normalized Power™ (NP) är varumärken som tillhör Peakware, LLC. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Zwift™ är ett varumärke som tillhör Zwift Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

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

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Översikt.....	1
Visa meny för kontroller.....	2
Visa widgetar.....	2
Ladda enheten.....	3
Para ihop din smartphone med enheten.....	3
Produktuppdateringar.....	4
Konfigurera Garmin Express.....	4

Aktiviteter och appar..... 4

Ut och springa.....	4
Starta en aktivitet.....	5
Tips för att spela in aktiviteter.....	5
Ändra strömläge.....	5
Stoppa en aktivitet.....	5
Utvärdera en aktivitet.....	6
Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet.....	6
Skapa en anpassad aktivitet.....	6
Inomhusaktiviteter.....	6
Ut och springa en virtuell löptur.....	7
Kalibrera löpbandsdistansen.....	7
Registrera en styrketränningsaktivitet.....	7
Använda en indoor trainer.....	8
Utomhusaktiviteter.....	8
Springa på bana.....	8
Tips för registrering av banlöpning.....	9
Registrera en hinderbaneaktivitet.....	9
Registrera en ultralöpningsaktivitet.....	9
Visa dina skidåk.....	9
Registrera en offpiståknings- eller snowboardaktivitet.....	10
Kraftdata för längdskidåkning.....	10
Fiska.....	10
Hoppledare.....	10
Använda metronomen.....	11
Spela upp ljuduppmaningar under en aktivitet.....	11
Multisport.....	11
Triathlonträning.....	12
Skapa en multisportaktivitet.....	12

Tips för triathlonträning eller för att använda multisportaktiviteter.....	12
Simning.....	12
Simterminologi.....	12
Typer av simtag.....	13
Tips för simningsaktiviteter.....	13
Automatisk vila och manuell vila.....	13
Träna med träningsloggen.....	14
Stänga av pulsmätning vid handleden under simning.....	14
Golf.....	14
Spela golf.....	14
Hålinformation.....	15
Läge med stora siffror.....	16
Mäta avstånd med knappinriktning.....	16
Ändra hål.....	16
Byta green.....	16
Flytta flaggan.....	17
Visa uppmätta slag.....	17
Mäta slag manuellt.....	17
Visa layup- och doglegavstånd.....	17
Spara anpassade mål.....	17
Registrera score.....	18
Uppdatera ett resultat.....	18
Ställa in scoringmetod.....	18
Ställa in handicap.....	18
Aktivera statistikspårning.....	19
TruSwing™.....	19
Använda total distans för golf.....	19
Visa PlaysLike avstånd.....	19
Visa riktningen till flaggan.....	20
Visa klubbstatistik.....	20
Klättersporter.....	20
Registrera en inomhusklättringsaktivitet.....	20
Registrera en boulderingaktivitet.....	21

Anslutna funktioner..... 21

Aktivera aviseringar för Bluetooth.....	22
Visa aviseringar.....	22
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	22
Svara på ett sms.....	22
Hantera aviseringar.....	23
Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....	23

Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone.....	23
Hitta en borttappad mobil enhet.....	23
Wi-Fi anslutningsfunktioner	23
Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	24
Telefon- och datorappar	24
Garmin Connect.....	24
Använda Garmin Connect appen.....	25
Använda Garmin Connect på din dator.....	25
Connect IQ funktioner	25
Hämta Connect IQ funktioner.....	26
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	26
Garmin Explore™	26
Garmin Golf™ app.....	26

Säkerhets- och spårningsfunktioner..... 27

Lägga till nödsituationskontakter	27
Lägga till kontakter.....	27
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	28
Begära hjälp.....	28
Starta en GroupTrack session.....	29
Tips för GroupTrack sessioner.....	29
GroupTrack inställningar.....	29

Garmin Pay.....29

Konfigurera din Garmin Pay plånbok...	29
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	30
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	30
Hantera Garmin Pay kort.....	30
Ändra din Garmin Pay kod.....	31

Musik..... 31

Ansluta till en tredjepartsleverantör.....	31
Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör	31
Hämta ljudinnehåll från Spotify®.....	32
Ändra musikleverantör.....	32
Ansluta från en tredjepartsleverantör	32
Hämta personliga ljudfiler.....	32

Lyssna på musik.....	33
Musikuppspelningskontroller	33
Ansluta Bluetooth hörlurar	33
Ändra ljudläge.....	33

Pulsfunktioner..... 34

Pulsmätning vid handleden.....	34
Bära klockan.....	34
Tips för oregelbundna pulsdata.....	34
Visa puls-widgeten.....	35
Sända pulsdata.....	35
Sända pulsdata under en aktivitet.....	35
Ställa in en varning för onormal puls.....	36
Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	36
Prestationsmätningar	36
Stänga av prestationsaviseringar.....	37
Upptäcka prestandamätningar automatiskt.....	37
Enhetlig träningsstatus.....	37
Synkronisera aktiviteter och prestandamätningar.....	37
Om VO2-maxberäkningar.....	38
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning.....	39
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling.....	39
Stänga av registrering av VO2 Max.....	39
Visa din konditionsålder.....	39
Visa dina förutsagda tävlingstider... ..	40
Om Training Effect.....	40
HRV-test.....	41
Pulsvariabilitet och stressnivå.....	41
Prestationsförhållande.....	42
Visa ditt prestationsförhållande... ..	42
Mjölksyratröskel.....	42
Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyratröskel.....	43
Hämta din FTP-uppskattning.....	43
Utför ett FTP-test.....	44
Träningsstatus.....	44
Träningsstatusnivåer.....	45
Tips för att få din träningsstatus.. ..	45
Värme- och höjdecklimatisering för bra prestation.....	46

Intensiv belastning.....	46
Träningens belastningsfokus.....	46
Återhämtningstid.....	46
Visa tid för återhämtning.....	47
Återhämtningspuls.....	47
Body Battery™.....	47
Visa Body Battery widgeten.....	47
Tips för bättre Body Battery data.....	47

Pulsoximeter..... 48

Läsa av pulsoximetervärden.....	49
Slå på pulsoximetriavläsningar för hela dagen.....	49
Stänga av automatiska pulsoximetriavläsningar.....	49
Aktivera pulsoximetrimätning under sömn.....	49
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	49

Träning..... 50

Ställa in din användarprofil.....	50
Inställningar för kön.....	50
Träningsmål.....	50
Om pulszoner.....	50
Ställa in dina pulszoner.....	51
Låta klockan ange dina pulszoner.....	51
Beräkning av pulszone.....	52
Ange dina kraftzoner.....	52
Aktivitetsspårning.....	52
Automatiskt mål.....	53
Använda inaktivitetsvarning.....	53
Sömnspårning.....	53
Använda automatisk sömnmätning.....	53
Använda stör ej-läge.....	53
Intensiva minuter.....	54
Få intensiva minuter.....	54
Garmin Move IQ™.....	54
Inställningar för aktivitetsspårning.....	54
Stänga av aktivitetsspårning.....	54
Träningspass.....	54
Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	55
Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect.....	55

Skicka ett eget träningspass till klockan.....	55
Påbörja ett träningspass.....	56
Följa ett dagligt föreslaget träningspass.....	56
Aktivera och avaktivera dagliga passförslag.....	56
Följa upp ett simpass i bassäng.....	57
Registrera test av kritisk simhastighet.....	57
Redigera resultatet av din kritiska simhastighet.....	57
Om träningskalendern.....	57
Använda Garmin Connect träningsprogram.....	58
Anpassade träningsprogram.....	58
Intervallpass.....	58
Skapa ett intervallpass.....	58
Starta ett intervallpass.....	59
Stoppa ett intervallpass.....	59
PacePro™ träning.....	59
Hämta en PacePro plan från Garmin Connect.....	59
Starta en PacePro plan.....	60
Stoppa en PacePro plan.....	60
Skapa en PacePro plan på klockan.....	61
Segment.....	61
Strava™ segment.....	61
Visa segmentinformation.....	61
Tävla mot ett segment.....	62
Ställa in ett segment för att justera automatiskt.....	62
Använda Virtual Partner®.....	62
Ställa in ett träningsmål.....	63
Avbryta ett träningsmål.....	63
Tävla i en föregående aktivitet.....	63
Pausa din träningsstatus.....	63
Återuppta din pausade träningsstatus.....	64
Aktivera självutvärdering.....	64

Klockor..... 64

Ställa in larm.....	64
Redigera ett larm.....	64
Starta nedräkningstimern.....	65
Ta bort en timer.....	65
Använda stoppuret.....	66
Lägga till andra tidszoner.....	66

Redigera en alternativ tidszon.....	67	Lägga till en karta i en aktivitet.....	79
Navigering.....	67	Aktivitetsvarningar.....	80
Spara din plats.....	67	Ställa in varning.....	81
Redigera dina sparade platser.....	67	Inställningar för aktivitetskartor.....	81
Ange en referenspunkt.....	67	Ruttinställningar.....	82
Beräkna en waypoint.....	68	Auto Lap.....	82
Navigera till en destination.....	68	Markera varv enligt distans.....	82
Navigera till en intressant plats.....	68	Aktivera Auto Pause.....	83
Intressanta platser.....	68	Aktivera automatisk klättring.....	83
Skapa och följ en bana i din enhet.....	69	3D-hastighet och avstånd.....	83
Skapa en tur och retur-bana.....	69	Sätta på och stänga av	
Visa eller redigera baninformation.....	70	varvknappen.....	83
Använda ClimbPro.....	70	Använda Bläddra automatiskt.....	84
Navigera med Kurs mot mål.....	70	Ändra GPS-inställningarna.....	84
Navigera till startpunkten under en		GPS och andra satellitsystem.....	84
aktivitet.....	71	Tidsgränsinställningar för	
Visa ruttriktningar.....	71	energispärläge.....	84
Navigera till startpunkten för en sparad		Ändra en aktivitets placering i listan med	
aktivitet.....	72	appar.....	85
Avbryta navigering.....	72	Widgets.....	85
Karta.....	72	Anpassa widgetslingan.....	86
Visa kartan.....	72	Använda stressnivåwidgeten.....	86
Spara eller navigera till en plats på		Anpassa widgeten Min dag.....	87
kartan.....	73	Anpassa menyn för kontroller.....	87
Navigera med funktionen Runt		Inställningar för urtavlan.....	87
omkring mig.....	73	Anpassa urtavlan.....	87
Ändra karttema.....	74	Givarinställningar.....	88
Kompass.....	74	Kompassinställningar.....	88
Ställa in kompassriktningen.....	74	Manuell kalibrering av	
Höjdmätare och barometer.....	74	kompassen.....	88
		Ställa in den nordliga referensen..	88
Historik.....	74	Höjdmätarinställningar.....	88
Använda historik.....	75	Kalibrera den barometriska	
Multisporthistorik.....	75	höjdmätaren.....	89
Personliga rekord.....	75	Barometerinställningar.....	89
Visa dina personliga rekord.....	75	Kalibrera barometern.....	89
Återställa ett personligt rekord.....	75	Xero laserplatsinställningar.....	89
Ta bort personliga rekord.....	76	Kartinställningar.....	90
Visa datatotaler.....	76	Kartteman.....	90
Använda total distans.....	76	Marina kartinställningar.....	90
Ta bort historik.....	76	Visa och dölja kartdata.....	91
		Navigeringsinställningar.....	91
Anpassa enheten.....	77	Anpassa kartfunktioner.....	91
Inställningar för aktiviteter och		Ange en riktningsmarkör.....	91
appar.....	77	Ställa in navigeringsmeddelanden...	91
Anpassa datasidorna.....	79	Inställningar för strömhantering.....	92
		Anpassa batterisparfunktionen.....	92

Anpassa strömlägen.....	92
Återställa ett strömläge.....	93
Systeminställningar.....	93
Tidsinställningar.....	93
Ställa in tidsvarningar.....	94
Synkronisera tiden.....	94
Ändra inställningar för bakgrundsbelysning.....	94
Anpassa kortkommandon.....	94
Ändra måttenheterna.....	94
Visa enhetsinformation.....	95
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	95

Trådlösa sensorer..... 95

Para ihop dina trådlösa sensorer.....	97
HRM-Pro.....	97
Löptempo och -distans med HRM- Pro.....	97
Tips för registrering av löptempo och -distans.....	98
Löpdynamik.....	98
Träna med löpdynamik.....	98
Färgmätare och löpdynamikdata....	99
Balans för markkontaktid – data.....	99
Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd.....	100
Tips om det saknas löpdynamikdata.....	100
Använda Varia kamerakontrollerna...	100
inReach fjärrkontroll.....	100
Använda inReach fjärrkontrollen....	101
VIRB fjärrkontroll.....	101
Styra en VIRB actionkamera.....	101
Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet.....	102

Enhetsinformation..... 102

Specifikationer.....	102
Batteriinformation.....	103
Enhetsunderhåll.....	103
Skötsel av enheten.....	103
Rengöra klockan.....	103
Byta integrerade QuickFit® tillbehör.....	104
Datahantering.....	104
Ta bort filer.....	105

Felsökning..... 105

Enhetsen är på fel språk.....	105
Är min telefon kompatibel med min klocka?.....	105
Telefonen ansluter inte till klockan....	105
Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?.....	106
Hörlurarna ansluter inte till klockan...	106
Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån.....	106
Starta om klockan.....	106
Återställa alla standardinställningar..	106
Söka satellitsignaler.....	107
Förbättra GPS- satellitmottagningen.....	107
Temperaturvärdet är inte korrekt.....	107
Maximera batteriets livslängd.....	107
Aktivitetsspårning.....	107
Min dagliga stegräkning visas inte	108
Stegräkningen verkar inte stämma	108
Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt	
Garmin Connect konto.....	108
Antal trappor verkar inte vara korrekt.....	108
Mer information.....	108

Bilagor..... 109

Datafält.....	109
Standardklassificeringar för VO2- maxvärde.....	116
FTP-klassning.....	116
Hjulstorlek och omkrets.....	117
Symbolförklaringar.....	119

Introduktion

⚠ VARNING

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

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

Översikt



①

LIGHT

Tryck för att sätta på klockan.
Tryck snabbt för att sätta på/stänga av belysningen.
Håll nedtryckt för att visa meny för kontroller.

②

UP
MENU

Tryck här för att bläddra genom widgetslingan och menyer.
Håll nedtryckt för att visa menyn.

③

DOWN

Tryck här för att bläddra genom widgetslingan och menyer.
Håll nedtryckt för att visa musikkontrollerna.

④

START
STOP

Tryck här för att visa aktivitetslistan och starta eller stoppa en aktivitet.
Tryck här för att välja ett alternativ i en meny.
Håll nedtryckt för att visa dina prestationsdata.

⑤

BACK
LAP

Tryck här för att återgå till föregående sida.
Tryck här för att registrera ett varv, vila eller övergång under en multisportaktivitet.
Håll nedtryckt för att visa urtavlan när du är på en annan sida.

Visa meny för kontroller

I menyn för kontroller visas alternativ som stoppur, funktioner för att hitta den anslutna telefonen och stänga av klockan. Du kan även öppna Garmin Pay™ plånboken.

Obs! Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativen i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 87](#)).

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



2 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra bland alternativen.

Visa widgetar

Enheten levereras med flera förinstallerade widgets och fler finns tillgängliga när du parar ihop enheten med en smartphone.

- Tryck på **UP** eller **DOWN**.

Enheten bläddrar genom widgetslingan och visar sammanfattningsdata för varje widget.

- Tryck på **START** för att visa widgetinformation.

TIPS: Du kan trycka på **DOWN** för att visa ytterligare skärmar för en widget, eller trycka på **START** för att visa ytterligare alternativ och funktioner för en widget.

- Från en valfri skärm håller du ned **BACK** för att återgå till urtavlan.
- Om du spelar in en aktivitet trycker du på **BACK** för att återgå till aktivitetsdatasidorna.

Ladda enheten

⚠ VARNING

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

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten*, sidan 103).

- 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.

Para ihop din smartphone med enheten

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

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Garmin Connect appen.
- 2 Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- 3 Tryck på **LIGHT** för att sätta på enheten.

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

TIPS: Du kan trycka ned LIGHT och välja  för att manuellt aktivera ihopparningsläget.

- 4 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är första gången du parar ihop en enhet med appen Garmin Connect följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen väljer du **Garmin-enheter > Lägg till enhet** på menyn  eller  och följer instruktionerna på skärmen.

Produktuppdateringar

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

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

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurera Garmin Express

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

Aktiviteter och appar

Klockan kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata. Du kan skapa anpassade eller nya aktiviteter baserat på standardaktiviteter (*Skapa en anpassad aktivitet, sidan 6*). När du är klar med dina aktiviteter kan du spara och dela dem med Garmin Connect communityn.

Du kan även lägga till Connect IQ™ aktiviteter och appar på klockan med Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner, sidan 25*).

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

Ut och springa

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Vid behov väntar du medan enheten ansluts till dina trådlösa sensorer.
- 5 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
Obs! Enheten registrerar inte dina aktivitetsdata förrän du startar aktivitetstimern.
- 6 Gå ut och spring.
- 7 När du är klar med löprundan trycker du på **STOP** för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återuppta löprundan väljer du **Fortsätt**.
 - Om du vill spara löprundan och återgå till klockläge väljer du **Spara**.
 - Om du vill avbryta löprundan och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
 - För att markera ett varv väljer du **Varv**.
 - Om du vill spåra den väg som du sprungit tillbaka till startpunkten för löprundan väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.
 - Om du vill mäta skillnaden mellan din puls i slutet av aktiviteten och din puls två minuter senare väljer du **Återhämtning.puls** och väntar medan timern räknar ned.
 - Om du vill ta bort löprundan och återgå till klockläge väljer du **Ta bort**.

Starta en aktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj en aktivitet från dina favoriter.
 - Välj  och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.
- 3 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills klockan är klar.

Klockan är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 4 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda klockan innan du startar en aktivitet ([Ladda enheten, sidan 3](#)).
- Tryck på **LAP** för att registrera varv, starta en ny uppsättning eller position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.
- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler dataskärmar.
- Håll **MENU** nedtryckt och välj **Strömläge** om du vill använda ett strömläge för att förlänga batteriets livslängd ([Anpassa strömlägen, sidan 92](#)).

Ändra strömläge

Du kan ändra strömläget för att förlänga batteritiden under en aktivitet.

- 1 Under en aktivitet håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömläge**.
- 3 Välj ett alternativ.

Klockan visar hur många timmars batteritid som är tillgänglig med det valda strömläget.

Stoppa en aktivitet

- 1 Tryck på **STOP**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
 - Om du vill spara aktiviteten och visa informationen väljer du **Spara**, trycker på **START** och väljer ett alternativ.

Obs! När du har sparat aktiviteten kan du ange självutvärderingsdata ([Utvärdera en aktivitet, sidan 6](#)).
 - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
 - För att markera ett varv väljer du **Varv**.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet via den mest direkta vägen väljer du **Tillbaka till start > Rutt**.

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
 - Om du vill mäta skillnaden mellan din puls i slutet av aktiviteten och din puls två minuter senare väljer du **Återhämtning.puls** och väntar medan timern räknar ned.
 - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort**.

Obs! När du har stoppat aktiviteten sparar klockan den automatiskt efter 30 minuter.

Utvärdera en aktivitet

Innan du kan utvärdera en aktivitet måste du aktivera självutvärderingsinställningen på MARQ klockan ([Aktivera självutvärdering, sidan 64](#)).

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

1 När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara** ([Stoppa en aktivitet, sidan 5](#)).

2 Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.

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

3 Välj hur du kände dig under aktiviteten.

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet

Listan över dina favoritaktiviteter visas när du trycker på **START** på urtavlan, och den ger snabb åtkomst till de aktiviteter som du använder mest. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Aktiviteter och appar**.

Dina favoritaktiviteter visas överst i listan.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill lägga till en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ställ in som favorit**.
- Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ta bort från Favoriter**.

Skapa en anpassad aktivitet

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj **Lägg till**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Kopiera aktivitet** om du vill skapa en egen aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.
- Välj **Annan** om du vill skapa en ny egen aktivitet.

4 Välj vid behov en aktivitetstyp.

5 Välj ett namn eller ange ett eget namn.

Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra, t.ex. Cykel(2).

6 Välj ett alternativ:

- Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel anpassa datasidorna eller automatiska funktioner.
- Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade aktiviteten.

7 Välj **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

Inomhusaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 77](#)).

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas fart och distans med klockans accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för fart- och distansdata förbättras efter några löprundor eller promenader utomhus med GPS.

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

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 klockan t.ex. en fart- eller kadenssensor.

Ut och springa en virtuell löptur

Du kan para ihop klockan med den kompatibla tredjepartsappen för att överföra tempo-, puls- eller kadensdata.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Virtuell löpning**.
- 3 På surfplattan, din bärbara dator eller smartphone kan du öppna Zwift™ appen eller en annan virtuell träningsapp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen för att starta en löpningsaktivitet och para ihop enheterna.
- 5 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Kalibrera löpbandsdistansen

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

- 1 Börja en löpbandsaktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 5](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan registrerar minst 1,5 km (1 mile).
- 3 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** för att stoppa aktivitetstimern.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen första gången väljer du **Spara**.
Enheten uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen efter den första kalibreringen väljer du **Kalib. och spara > Ja**.
- 5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din klocka.

Registrera en styrketränningsaktivitet

Du kan registrera set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Styrka**.
- 3 Välj ett träningspass.
- 4 Tryck på **DOWN** om du vill visa en lista över steg i träningspasset (valfritt).
TIPS: När du visar steg i träningspasset kan du trycka på **START** och sedan **DOWN** för att visa en animering av den valda övningen, om den är tillgänglig.
- 5 När du har tittat klart på träningsstegen trycker du på **START** och väljer **Kör träningspass**.
- 6 Tryck på **START** och välj **Påbörja ett pass**.
- 7 Starta ditt första set.
Klockan räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.
TIPS: Klockan kan bara räkna repetitioner av en enda övning för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.
- 8 Tryck på **LAP** för att avsluta setet och gå vidare till nästa övning, om sådan finns.
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet.
- 9 Vid behov trycker du på **UP** eller **DOWN** och ändrar antalet repetitioner.
TIPS: Du kan även lägga till den vikt som användes för setet.
- 10 Om det behövs trycker du på **LAP** när du har vilat klart för att starta nästa set.
- 11 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.
- 12 Efter sista setet trycker du på **START** och väljer **Avbryt pass**.
- 13 Välj **Spara**.

Använda en indoor trainer

Innan du kan använda en kompatibel indoor trainer måste du para ihop den med klockan med ANT+® teknologi ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 97](#)).

Du kan använda klockan med en indoor trainer för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass. När du använder en inomhustrainer stängs GPS:en av automatiskt.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Cykling inne**.
- 3 Håll in **MENU**.
- 4 Välj **Smart Trainer-alternativ**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fricykling** för att ge dig ut på en tur.
 - Välj **Följ träningspass** för att följa ett sparad träningspass ([Träningspass, sidan 54](#)).
 - Välj **Följ banan** för att följa en sparad bana ([Skapa och följa en bana i din enhet, sidan 69](#)).
 - Välj **Ställ in kraft** för att ställa in måleffektvärdet.
 - Välj **Ange lutning** för att ställa in det simulerade lutningsvärdet.
 - Välj **Ställ in motstånd** för att ställa in det motstånd som trainern ska använda.
- 6 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

Trainern ökar eller minskar motståndet baserat på höjdinformationen på banan eller cykelturen.

Utomhusaktiviteter

MARQ enheten levereras med förinstallerade utomhusaktiviteter, till exempel löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter. Du kan lägga till nya aktiviteter baserade på standardaktiviteter, t.ex. promenad eller rodd. Du kan även lägga till egna aktiviteter i din enhet ([Skapa en anpassad aktivitet, sidan 6](#)).

Springa på bana

Innan du ger dig ut på en löprunda på bana ska du se till att du springer på en standardbana som är 400 m lång. Du kan använda aktiviteten Banlöpning för att registrera dina data för banlöpning utomhus, inklusive distans i meter och varvtider.

- 1 Stå på utomhusbanan.
- 2 Tryck på **START** på urtavlan.
- 3 Välj **Banlöpning**.
- 4 Vänta medan enheten söker satelliter.
- 5 Om du springer på bana 1, gå vidare till steg 11.
- 6 Håll ned **MENU**.
- 7 Välj aktivitetsinställningarna.
- 8 Välj **Bannummer**.
- 9 Välj ett bannummer.
- 10 Tryck på **BACK** två gånger för att återgå till aktivitetstimern.
- 11 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 12 Spring runt banan.

När du har sprungit ett par varv registrerar enheten banans mått och kalibrerar bandistansen.
- 13 När du är klar med löprundan väljer du **STOP** för att stoppa aktivitetstimern.
- 14 Välj **Spara**.

Tips för registrering av banlöpning

- Vänta tills GPS-statusindikatorn blir grön innan du påbörjar banlöpning.
- Under din första löpning på en obekant bana ska du springa minst tre varv för att kalibrera din bandistans. Du bör springa lite förbi startpunkten för att slutföra varvet.
- Spring varje varv på samma bana.
Obs! Det förvalda Auto Lap® avståndet är 1 600 m, dvs. fyra varv runt banan.
- Om du springer på en annan bana än bana 1 anger du banans nummer i aktivitetsinställningarna.

Registrera en hinderbaneaktivitet

När du deltar i ett hinderbanelopp kan du använda aktiviteten Hinderlopp för att registrera tiden på varje hinder och löptid mellan olika hinder.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Hinderlopp**.
- 3 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 4 Tryck på **LAP** för att manuellt markera början och slutet av varje hinder.
Obs! Du kan konfigurera inställningen för Hinderspårning så att du sparar hindrets plats från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Registrera en ultralöpningsaktivitet

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Ultralöpning**.
- 3 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 4 Börja springa.
- 5 Tryck på **LAP** om du vill registrera ett varv och starta vilotimern.
Obs! Du kan konfigurera inställningen för LAP-knapp så att ett varv registreras och vilotimern startas, eller att endast vilotimern startas eller endast ett varv registreras (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 77*).
- 6 När du har vilat färdigt trycker du på **LAP** för att återuppta löpningen.
- 7 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Visa dina skidåk

Klockan registrerar detaljer om varje utförs- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsåkning och snowboard. Den registrerar automatiskt nya åk när du börjar köra nedför en backe.

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

Registrera en offpiståknings- eller snowboardaktivitet

Med offpiståknings- eller snowboardaktiviteten kan du växla mellan spårlägen för uppförs- eller utförsåkning så att du kan mäta statistiken på ett korrekt sätt. Du kan anpassa inställningen för Lägesspårning till att automatiskt eller manuellt växla spårningsläge (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 77*).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Offpiståkning** eller **Offpiståkning snowboard**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du påbörjar din aktivitet i en stigning väljer du **Stigning**.
 - Om du påbörjar en aktivitet genom att åka utför väljer du **Utförsåkning**.
- 4 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 5 Om det behövs trycker du på **LAP** för att växla mellan spårlägena för uppförs- eller utförsåkning.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Kraftdata för längdskidåkning

Obs! Tillbehöret i HRM-Pro™ serien måste paras ihop med MARQ klockan med hjälp av ANT+ teknologi. Om MARQ klockan levererades med tillbehöret i HRM-Pro serien är enheterna redan ihopparade.

Du kan använda din kompatibla MARQ klocka som är ihopparad med tillbehöret i HRM-Pro serien för att få återkoppling i realtid om din skidåkning. Uteffekten mäts i watt. Faktorer som påverkar kraften är din hastighet, höjdförändringar, vind och snöförhållanden. Du kan använda uteffekt för att mäta och förbättra skidåkningen.

Obs! Kraftvärdena för skidåkning är i allmänhet lägre än cykelkraftvärdena. Det är normalt och sker eftersom människor är bättre på att cykla än att åka skidor. Det är vanligt att värdena för skidkraft är 30 till 40 procent lägre än kraftvärdena för cykling vid samma träningsintensitet.

Fiska

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Fiske**.
- 3 Tryck på **START > Starta fiskaktivitet**.
- 4 Tryck på **START** och välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till fångsten till fiskräkningen och spara platsen väljer du **Spara fångst**.
 - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
 - Om du vill ställa in en intervalltimer, sluttid eller påminnelse för sluttid för aktiviteten väljer du **Fisktimers**.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill se sparade platser väljer du **Sparade platser**.
 - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill redigera aktivitetsinställningarna väljer du **Inställningar** och väljer ett alternativ (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 77*).
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Avsluta fiske**.

Hoppledare

VARNING

Hoppledarfunktionen ska endast användas av erfarna fallskärmshoppare. Hoppledarfunktionen ska inte användas som primär höjdmätare vid fallskärmshoppning. Om du inte anger lämplig hopprelaterad information kan det leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

Hoppledarfunktionen följer militära riktlinjer för beräkning av högsta utlösningshöjd (HARP). Enheten upptäcker automatiskt när du har hoppat för att börja navigera mot önskad landningsplats (DIP) med hjälp av barometern och den elektroniska kompassen.

Använda metronomen

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

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

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

Spela upp ljuduppmaningar under en aktivitet

Du kan ställa in din MARQ klocka till att spela upp motiverande statusmeddelanden under löpningen eller andra aktiviteter. Ljuduppmaningar spelas i dina anslutna Bluetooth hörlurar, om de är tillgängliga. Annars spelas ljuduppmaningar upp på din telefon som parats ihop via Garmin Connect appen. Under en ljuduppmaning stänger klockan eller telefonen av det primära ljudet för att spela upp meddelandet.

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

- 1 Håll in **MENU**.
- 2 Välj **Ljudvarningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - För att höra en uppmaning för varje varv väljer du **Varvvarning**.
 - För att anpassa uppmaningar med tempo- och fartinformation väljer du **Tempo-/fartmeddelande**.
 - För att anpassa uppmaningar med pulsinformation väljer du **Pulsvarning**.
 - Om du vill anpassa uppmaningar med kraftdata väljer du **Kraftvarning**.
 - För att höra uppmaningar när du startar och stoppar aktivitetstimern, däribland Auto Pause® funktionen, väljer du **Timerhändelser**.
 - Om du vill höra träningsvarningar spelas upp som en ljuduppmaning väljer du **Träningsvarningar**.
 - Om du vill höra aktivitetsaviseringar spelas upp som en ljuduppmaning väljer du **Aktivitetsmeddelande** ([Aktivitetsvarningar, sidan 80](#)).
 - Om du vill höra ett ljud spelas upp precis före en ljudsignal eller ett meddelande väljer du **Ljudtoner**.
 - För att byta språk eller dialekt för röstuppmaningarna väljer du **Dialekt**.

Multisport

Om du tävlar i triathlon, duathlon eller andra multisporter har du nytta av multisportaktiviteter, t.ex. Triathlon eller Swimrun. Under en multisportaktivitet kan du byta mellan aktiviteter och fortsätta visa den totala tiden. Du kan till exempel växla från cykling till löpning och se den totala tiden för cykling och löpning genom hela multisportaktiviteten.

Du kan anpassa en multisportaktivitet eller så kan du använda standardaktiviteten för triathlon som är inställd för standardtriathlon.

Triathlonträning

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Triathlon**.
- 3 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 4 Tryck på **LAP** i början och slutet av varje övergång.
Övergångsfunktionen är på som standard och övergångstiden registreras separat från aktivitetstiden. Övergångsfunktionen kan slås på eller av i triathlonaktivitetsinställningarna. Om övergångar är avstängda trycker du på LAP för att ändra sport.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Skapa en multisportaktivitet

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Lägg till > Multisport**.
- 3 Välj en multisportaktivitetstyp eller ange ett eget namn.
Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra. Till exempel triathlon(2).
- 4 Välj två eller fler aktiviteter.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel välja om du ska ta med övergångar.
 - Välj **Klar** för att spara och använda multisportaktiviteten.
- 6 Välj **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

Tips för triathlonträning eller för att använda multisportaktiviteter

- Välj **START** för att starta din första aktivitet.
- Välj **LAP** för att övergå till nästa aktivitet.
Om övergångar slås på spelas övergångstiden in separat från aktivitetstiderna.
- Om det behövs väljer du **LAP** för att starta nästa aktivitet.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor.

Simning

OBS!

Enheten är avsedd för simning vid ytan. Dykning med enheten kan skada produkten och ogiltigförklara garantin.

Obs! Klockan har pulsmätning på handleden aktiverad för simaktiviteter. Klockan är också kompatibel med tillbehör i HRM-Pro serien, HRM-Swim™, och HRM-Tri™ tillbehör. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

Simterminologi

Längd: 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 klockan 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. Vid simning i öppet vatten beräknas swolf över 25 meter. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

Kritisk simhastighet (CSS): Din CSS är den teoretiska hastighet som du bibehåller kontinuerligt utan att bli uttröttad. Du kan använda din CSS för att styra din träningshastighet och hålla koll på din utveckling.

Typer av simtag

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas i din simhistorik och i ditt Garmin Connect konto. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält ([Anpassa datasidorna, sidan 79](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsим
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning (Träna med träningsloggen, sidan 14)

Tips för simningsaktiviteter

- Tryck på **LAP** för att registrera en intervall vid simning på öppet vatten.
- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.
Klockan mäter och registrerar distans efter slutförda bassänglängder. Bassänglängden måste stämma för att rätt distans ska visas. Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder klockan den här bassänglängden. Du kan hålla ned **MENU**, välja aktivitetsinställningar och välja **Bassänglängd** om du vill ändra storleken.
- För att få rätt resultat simmar du hela bassänglängden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa aktivitetstimern när du vilar.
- Tryck på **LAP** om du vill registrera vila under simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila, sidan 13](#)). Klockan registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.
- Hjälp klockan att räkna längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.
- Under övningar måste du antingen pausa aktivitetstimern eller använda funktionen för träningsloggning ([Träna med träningsloggen, sidan 14](#)).

Automatisk vila och manuell vila

Obs! Simdata registreras inte under vila. Om du vill visa andra datasidor trycker du på UP eller DOWN.

Funktionen automatisk vila är bara tillgänglig för simning i bassäng. Klockan upptäcker automatiskt när du vilar och vilosidan visas. Om du vilar i mer än 15 sekunder skapar klockan automatiskt ett vilointervall. När du återupptar simningen startar klockan automatiskt ett nytt simintervall. Du kan aktivera den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 77](#)).

TIPS: För bästa resultat när du använder den automatiska vilofunktionen ska du minimera dina armrörelser när du vilar.

Under en simaktivitet i bassäng eller öppet vatten kan du manuellt markera ett vilointervall genom att trycka på LAP.

Träna med träningsloggen

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

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

Stänga av pulsmätning vid handleden under simning

Pulsmätning vid handleden är aktiverat som standard för simaktiviteter. Enheten är kompatibel med tillbehöret HRM-Pro och tillbehöret HRM-Swim. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder enheten data från pulsmätningen med bröstrem.

- 1 Håll **MENU** nedtryckt på pulswidgeten.
Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan, sidan 86](#)).
- 2 Välj **Alternativ för puls > Vid simning > Av**.

Golf

Spela golf

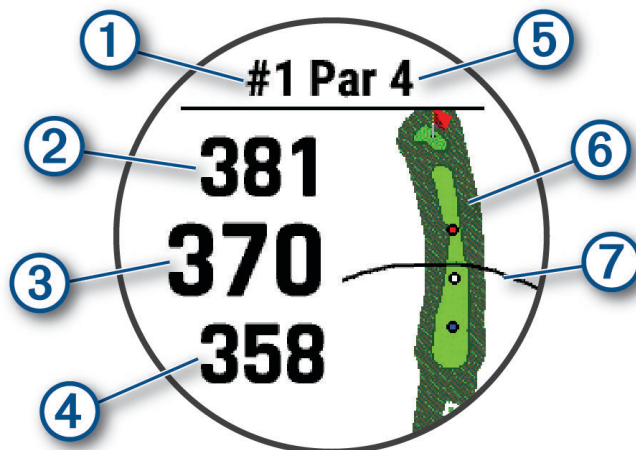
Ladda enheten innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda enheten, sidan 3](#)).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Golf**.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Välj en bana i listan över tillgängliga banor.
- 5 Vid behov ställer du in din driverlängd.
- 6 Välj **Ja** om du vill ange score.
- 7 Välj tee-ruta.
- 8 När du är klar med rundan trycker du på **START** och väljer **Avsluta runda**.

Hålinformation

Enheten visar det aktuella hål du spelar och gör automatiskt en övergång när du förflyttar dig till ett nytt hål.

Obs! Eftersom flaggplatserna ändras, beräknar enheten avståndet till den främre delen, mitten, och den bakre delen av greenen och inte flaggans faktiska plats.

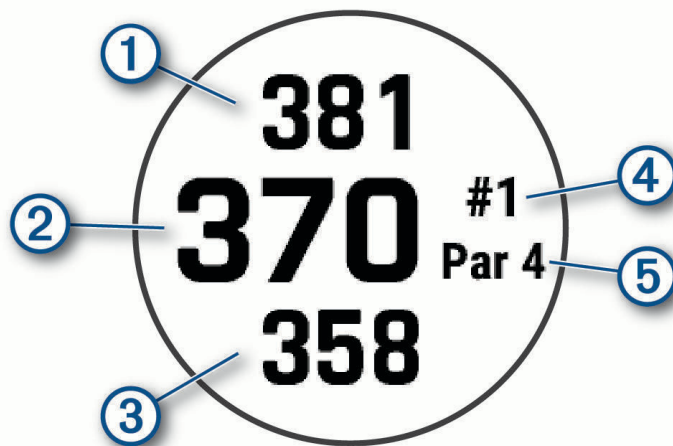


①	Aktuellt hålnummer
②	Avstånd till greenens bakre del
③	Avstånd till greenens mitt
④	Avstånd till greenens främre del
⑤	Par för hålet
⑥	Karta över greenen
⑦	Driverlängd från tee-rutan

Läge med stora siffror

Du kan ändra storleken på siffrorna på hålinformationssidan.

Håll ned **MENU**, välj aktivitetsinställningarna och välj **Stora siffror**.



①	Avstånd till greenens bakre del
②	Avstånd till mitten av greenen eller vald flaggposition
③	Avstånd till greenens främre del
④	Det aktuella hålnumret
⑤	Par för det aktuella hålet

Mäta avstånd med knappinriktning

På hålinformationssidan kan du använda knappinriktningsfunktionen för att mäta avståndet till en punkt på kartan.

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att mäta avståndet till målet.
- 2 Om det behövs väljer du **+** eller **-** för att zooma in eller ut.

Ändra hål

Du kan ändra hålen manuellt på hålvyskärmen.

- 1 När du spelar golf trycker du på **START**.
- 2 Välj **Ändra hål**.
- 3 Välj ett hål.

Byta green

Om du spelar ett hål med mer än en green kan du byta green.

- 1 När du spelar golf trycker du på **START**.
- 2 Välj **Byt green**.
- 3 Välj en green.

Flytta flaggan

Du kan titta närmare på greenen och flytta flaggan.

- 1 På hålinformationssidan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Flytta flagga**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att flytta flaggan.
- 4 Tryck på **START**.

Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att visa flaggans nya plats. Placeringen av flaggan sparas endast för aktuell runda.

Visa uppmätta slag

Innan enheten automatiskt kan känna av och mäta slag måste du aktivera scoring.

Enheten har automatisk avkänning och registrering av slag. Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar enheten slaglängden så att du kan visa den senare.

TIPS: Automatisk avkänning av slag fungerar bäst när du bär enheten på din främre handled och får en bra träff på bollen. Avkänningen fungerar inte på puttar.

- 1 När du spelar golf trycker du på **START**.

- 2 Välj **Mät slag**.

Din senaste slaglängd visas.

Obs! Längden återställs automatiskt när du slår iväg bollen igen, gör en putt på green eller går vidare till nästa hål.

- 3 Tryck på **DOWN**.
- 4 Välj **Tidigare slag** om du vill visa alla registrerade slaglängder.

Mäta slag manuellt

- 1 Slå ett slag och se var bollen landar.
- 2 På hålinformationssidan trycker du på **START**.
- 3 Välj **Mät slag**.
- 4 Tryck på **DOWN**.
- 5 Välj **Lägg till slag > Ja**.
- 6 Gå eller kör till bollen.

Visa layup- och doglegavstånd

Du kan visa en lista med layup- och doglegavstånd för par 4- och par 5-hål. Anpassade mål visas också i den här listan.

- 1 På hålinformationssidan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Layups**.

Varje layup samt avståndet tills du når layup visas på skärmen.

Obs! Avstånden tas bort från listan när du passerar dem.

Spara anpassade mål

När du spelar en runda kan du spara upp till fem anpassade mål för varje hål. Det kan vara praktiskt att spara ett mål för registrering av föremål eller hinder som inte visas på kartan. Du kan visa avstånden till dessa mål från layup- och dogleg-sidan ([Visa layup- och doglegavstånd, sidan 17](#)).

- 1 Stå nära det mål du vill spara.
Obs! Du kan inte spara ett mål som är långt ifrån det nu valda hålet.
- 2 På hålinformationssidan trycker du på **START**.
- 3 Välj **Anpassade mål**.
- 4 Välj en måltyp.

Registrera score

- 1 På hålinformationssidan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Scorekort**.
Scorekortet visas när du är på greenen.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra bland hålen.
- 4 Tryck på **START** för att välja ett hål.
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ange resultatet.
Ditt totala resultat har uppdaterats.

Uppdatera ett resultat

- 1 På hålinformationssidan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Scorekort**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra bland hålen.
- 4 Tryck på **START** för att välja ett hål.
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ändra resultatet för det hålet.
Ditt totala resultat har uppdaterats.

Ställa in scoringmetod

Du kan ändra vilken metod enheten använder för att räkna poäng.

- 1 På hålinformationssidan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj aktivitetsinställningarna.
- 3 Välj **Scoringmetod**.
- 4 Välj en scoringmetod.

Om Poängbogey

När du väljer Poängbogey som scoringmetod (*Ställa in scoringmetod, sidan 18*) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Den som har högst poäng i slutet av en runda vinner. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

Scorekortet för spel med Poängbogey visar poäng i stället för slag.

Poäng	Slag i förhållande till par
0	2 eller fler över
1	1 över
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Ställa in handicap

- 1 På hålinformationssidan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj aktivitetsinställningarna.
- 3 Välj **Handicap-score**.
- 4 Välj ett alternativ för handicap-score:
 - Välj **Lokalt handicap** för att ange antal slag som ska dras ifrån ditt totala resultat.
 - Välj **Index/slope** för att ange spelarens handicapindex och golfbanans slope som används för att beräkna ditt banhandicap.
- 5 Ange handicap.

Aktivera statistikspårning

Funktionen Spåra statistik möjliggör detaljerad spårning av statistik när du spelar golf.

- 1 På hålinformationssidan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj aktivitetsinställningarna.
- 3 Välj **Spåra statistik**.

Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera spårning av statistik (*Aktivera statistikspårning, sidan 19*).

- 1 Välj ett hål från scorekortet.
- 2 Ange totalt antal slag, inklusive puttar, och tryck sedan på **START**.
- 3 Ange antalet puttar och tryck på **START**.
Obs! Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.
- 4 Vid behov, välj ett alternativ:
Obs! Om du befinner dig på ett par 3-hål visas inte information om fairway.
 - Om bollen träffar fairway väljer du **På fairway**.
 - Om bollen missade fairway väljer du **Miss åt höger** eller **Miss åt vänster**.
- 5 Ange vid behov antalet pliktslag.

TruSwing™

Enheten är kompatibel med TruSwing sensorn. Du kan använda TruSwing appen på klockan för att visa svinginformation som registrerats av TruSwing sensorn. Mer information finns i TruSwing sensorns användarhandbok www.garmin.com/manuals/truswing.

Använda total distans för golf

Du kan använda total distans för att registrera avverkad tid, distans och steg. Total distans startar och stoppar automatiskt när du startar eller avslutar en runda.

- 1 På hålinformationssidan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Total Distans**.
- 3 Om det behövs väljer du **Nollställ** för att återställa total distans till noll.

Visa PlaysLike avstånd

Avståndsfunktionen "motsvarande avstånd" redovisar höjdförändringar på banan genom att visa det justerade avståndet till greenen.

- 1 På hålinformationssidan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj aktivitetsinställningarna.
- 3 Välj **PlaysLike**.

En ikon visas bredvid varje avstånd.

	Avståndet blir längre än förväntat på grund av en höjdförändring.
	Avståndet blir som förväntat.
	Avståndet blir kortare än förväntat på grund av en höjdförändring.

Visa riktningen till flaggan

Funktionen PinPointer är en kompass som ger riktningshjälp när du inte kan se greenen. Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

Obs! Använd inte funktionen PinPointer i en golfbil. Störningar från golfbilen kan påverka kompassens noggrannhet.

1 På hålinformationssidan trycker du på **START**.

2 Välj **PinPointer**.

Pilen pekar mot flaggans plats.

Visa klubbstatistik

Innan du kan se klubbstatistik, t.ex. information om avstånd och noggrannhet, måste du antingen para ihop enheten med golfklubbssensorerna Approach® CT10 eller aktivera inställningen Prompt för klubba ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 77](#)).

1 När du spelar golf trycker du på **START**.

2 Välj **Klubbstatistik**.

3 Välj en klubba.

Klättersporter

Registrera en inomhusklättringsaktivitet

Du kan registrera leder under en inomhusklättringsaktivitet. En led är en klätterstig längs en bergvägg inomhus.

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj **Klättr inomh**.

3 Välj **Ja** för att registrera ledstatistik.

4 Välj ett klassificeringssystem.

Obs! Nästa gång du påbörjar en inomhusklättringsaktivitet använder enheten det här klassificeringssystemet. Du kan hålla ned MENU, välja aktivitetsinställningar och välja Klassificeringssystem om du vill byta system.

5 Välj svårighetsgrad för leden.

6 Tryck på **START**.

7 Starta den första leden.

Obs! När ledtimern är igång låser enheten automatiskt knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Håll valfri knapp nedtryckt för att låsa upp klockan.

8 När du avslutar rutten går du ned på marken.

Vilotimern startas automatiskt när du står på marken.

Obs! Om det behövs kan du trycka på LAP för att avsluta rutten.

9 Välj ett alternativ:

- Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
- Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
- Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.

10 Ange antalet fall för leden.

11 När du har vilat färdigt trycker du på **LAP** och påbörjar nästa led.

12 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.

13 Tryck på **STOP**.

14 Välj **Spara**.

Registrera en boulderingaktivitet

Du kan registrera leder under en boulderingaktivitet. En led är en klätterstig längs en stor sten eller klippformation.

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj **Bouldering**.

3 Välj ett klassificeringssystem.

Obs! Nästa gång du påbörjar en boulderingaktivitet använder klockan det här klassificeringssystemet. Du kan hålla ned MENU, välja aktivitetsinställningar och välja Klassificeringssystem om du vill byta system.

4 Välj svårighetsgrad för leden.

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

6 Starta den första leden.

7 Tryck på **LAP** om du vill avsluta leden.

8 Välj ett alternativ:

- Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
- Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
- Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.

9 När du har vilat färdigt trycker du på **LAP** för att starta nästa led.

10 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.

11 Efter den sista leden trycker du på **STOP** för att stoppa ledtimern.

12 Välj **Spara**.

Anslutna funktioner

Anslutna funktioner är tillgängliga för MARQ när du ansluter klockan till en kompatibel telefon med hjälp av Bluetooth teknologi och installerar Garmin Connect appen på din anslutna telefon. Mer information finns på www.garmin.com/apps. Vissa funktioner är också tillgängliga när du ansluter enheten till ett Wi-Fi® nätverk.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din MARQ klocka.

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

GroupTrack: Du kan hålla koll på dina anslutningar med LiveTrack direkt på skärmen och i realtid.

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

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

Programvaruuppdateringar: Ger dig möjlighet att uppdatera klockans programvara.

Väder: Du kan visa aktuella väderförhållanden och väderprognoser.

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

Hitta min telefon: Hittar din borttappade telefon som är ihopparad med din MARQ klocka och som finns inom räckhåll för Bluetooth.

Hitta min enhet: Hittar din borttappade MARQ klocka som är ihopparad med telefonen och som finns inom räckhåll för Bluetooth.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop MARQ enheten med en kompatibel mobil enhet (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 3*).

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

Visa aviseringar

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Välj en avisering.
- 4 Tryck på **START** för fler alternativ.
- 5 Tryck på **BACK** för att återgå till föregående sida.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar MARQ klockan namnet eller telefonnumret till den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du **Godkänn**.
Obs! Om du vill prata med den som ringer måste du använda din anslutna telefon.
- Om du vill avvisa samtalet väljer du **Avvisa**.
- Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du **Svara** och väljer ett meddelande från listan.
Obs! Om du vill skicka ett SMS-svar måste du vara ansluten till en kompatibel Android™ telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

Svara på ett sms

Obs! Den här funktionen är bara kompatibel med Android telefoner.

När du får en sms-avisering på din klocka kan du skicka ett snabb svar genom att välja ur en lista med meddelanden. Du kan anpassa meddelanden i appen Garmin Connect.

Obs! Den här funktionen skickar sms från din telefon. Vanliga sms-begränsningar och -avgifter från din operatör och för ditt telefonabonnemang kan gälla. Kontakta din mobiloperatör för mer information om avgifter eller begränsningar för sms.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade aviseringswidgeten.
- 2 Tryck på **START** och välj en sms-avisering.
- 3 Tryck på **START**.
- 4 Välj **Svara**.
- 5 Välj ett meddelande ur listan.
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på din MARQ klocka.

Välj ett alternativ:

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

Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 87](#)).

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa kontrollmenyn.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth telefonanslutningen på MARQ klockan.
Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone

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

Obs! Anslutningsvarningar för smartphone är avstängda som standard.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Telefon > Varningar**.

Hitta en borttappad mobil enhet

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

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 87](#)).

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
 - 2 Välj .
- MARQ enheten börjar söka efter den ihopparade mobila enheten. En ljudsignal hörs på den mobila enheten, och signalstyrkan för Bluetooth visas på MARQ enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig den mobila enheten.
- 3 Om du vill avbryta sökningen trycker du på **BACK**.

Wi-Fi anslutningsfunktioner

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

Ljudinnehåll: Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.

Programvaruuppdateringar: Hämta och installera den senaste programvaran.

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

Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Wi-Fi > Mina nätverk > Lägg till nätverk**.
Enheter visar en lista över Wi-Fi nätverk i närheten.
- 3 Välj ett nätverk.
- 4 Om det behövs anger du lösenordet för nätverket.

Enheter ansluts till nätverket och nätverket läggs till i listan med sparade nätverk. Enheter återansluts till det här nätverket automatiskt när den är inom räckhåll.

Telefon- och datorappar

Du kan ansluta klockan till flera Garmin telefon- och datorappar via samma Garmin konto.

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. Om du vill registrera dig för ett kostnadsfritt konto kan du hämta appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/connectapp) eller gå till connect.garmin.com.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en aktivitet på klockan 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 klockan och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 3](#)) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Kontrollera att appen Garmin Connect körs på din telefon.
- 2 Placera din klocka inom 10 m (30 fot) från telefonen.

Klockan synkroniserar automatiskt dina data med appen Garmin Connect och ditt Garmin Connect konto.

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 3](#)).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 25](#)).

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

Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 87](#)).

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

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter klockan till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din klocka. Du kan också lägga till musik till klockan ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 32](#)). Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till garmin.com/express.
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera klockans programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din klocka ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 25](#)).

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express applikationen den till din klocka.
- 2 När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort klockan från datorn.
Klockan installerar uppdateringen.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner på klockan från Garmin och andra leverantörer med hjälp av appen Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Du kan anpassa klockan med urtavlor, enhetsappar, datafält, widgets och musikleverantörer.

Urtavlor: Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

Enhetsappar: Lägger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

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.

Musik: Lägg till musikleverantörer i klockan.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop MARQ klockan med din telefon ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 3](#)).

- 1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din klocka.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut klockan 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.

Garmin Explore™

På Garmin Explore webbplatsen och i appen kan du skapa banor, waypointer och samlingar, planera resor och använda molnlagring. De ger dig avancerad planering, både online och offline, så att du kan dela och synkronisera data med din kompatibla Garmin enhet. Du kan använda appen för att hämta kartor för åtkomst offline, och sedan navigera vart du vill utan att använda ditt mobilabonnemang.

Du kan hämta Garmin Explore appen från appbutiken på din telefon (garmin.com/exploreapp), eller så kan du gå till explore.garmin.com.

Garmin Golf™ app

Med Garmin Golf appen kan du ladda upp scorekort från din kompatibla MARQ enhet och se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 43 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla. Med ett Garmin Golf medlemskap kan du se data för green-konturer på telefonen och MARQ enheten.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/golfapp).

Säkerhets- och spårningsfunktioner

OBSERVERA

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

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste MARQ klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på garmin.com/safety.

Hjälp: Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Händelsedetektor: När MARQ klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

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

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

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel Android telefon.

GroupTrack: Du kan hålla koll på dina anslutningar med LiveTrack direkt på skärmen och i realtid.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

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

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack. Du kan använda tre av kontakterna som nödkontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 27](#)).

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Kontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din MARQ enhet ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 25](#)).

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 27](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Händelsedetektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av MARQ klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

Begära hjälp

OBSERVERA

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

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 27](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

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

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

Starta en GroupTrack session

OBS!

Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan starta en GroupTrack session måste du para ihop klockan med en kompatibel telefon (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 3*).

Dessa instruktioner gäller för att starta en GroupTrack session med en MARQ klocka. Om dina kontakter har andra kompatibla modeller kan du se dem på kartan. De andra enheterna kanske inte kan visa GroupTrack cyklister på kartan.

- 1 På MARQ klockan håller du in **MENU** och väljer **Säkerhet och spårning > GroupTrack > Visa på karta** för att aktivera visning av kontakter på kartskrmen.
- 2 I inställningsmenyn i appen Garmin Connect väljer du **Säkerhet och spårning > LiveTrack > ⋮ > Inställningar > GroupTrack**.
- 3 Välj **Alla kontakter** eller **Inbjudan krävs** och välj dina kontakter.
- 4 Välj **Starta LiveTrack**.
- 5 Starta en utomhusaktivitet på klockan.
- 6 Bläddra till kartan för att se dina kontakter.

TIPS: Från kartan kan du hålla ned **MENU** och välja **Anslutningar i närheten** för att visa information om distans, riktning och tempo eller fart för andra kontakter i GroupTrack sessionen.

Tips för GroupTrack sessioner

Med GroupTrack funktionen kan du hålla koll på andra kontakter i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen. Alla medlemmar i gruppen måste finnas bland dina kontakter på ditt Garmin Connect konto.

- Starta din aktivitet utomhus med GPS.
- Para ihop din MARQ enhet med din smartphone med hjälp av Bluetooth teknik.
- I Garmin Connect appen på menyn Inställningar, väljer du **Kontakter** för att uppdatera listan över kontakter för GroupTrack sessionen.
- Se till att alla dina kontakter parar ihop sina smartphones och påbörja en LiveTrack session i Garmin Connect appen.
- Se till att alla kontakter är inom räckhåll (40 km eller 25 miles).
- Under en GroupTrack session så bläddrar du till kartan om du vill se dina kontakter (*Lägga till en karta i en aktivitet, sidan 79*).

GroupTrack inställningar

Håll ned **MENU** och välj **Säkerhet och spårning > GroupTrack**.

Visa på karta: Gör att du kan visa kontakter på kartskrmen under en GroupTrack session.

Aktivitetstyper: Gör att du kan välja vilka aktivitetstyper som visas på kartan under en GroupTrack session.

Garmin Pay

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

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

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

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

Betala för ett köp med hjälp av klockan

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

Du kan använda klocka för att betala för köp på en ansluten plats.

1 Håll ned **LIGHT**.

2 Välj .

3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

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

Det senast använda betalkortet visas.



4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken väljer du **DOWN** för att byta till ett annat kort (valfritt).

5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.

Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.

6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

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

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

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

1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .

2 Välj **Garmin Pay** >  > **Lägg till kort**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

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

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

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

1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .

2 Välj **Garmin Pay**.

3 Välj ett kort.

4 Välj ett alternativ:

- Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.

Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med din MARQ klocka.

- Välj  för att ta bort kortet.

Ändra din Garmin Pay kod

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

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

Nästa gång du betalar med MARQ klockan måste du ange den nya lösenordskoden.

Musik

Du kan hämta ljudinnehåll till enheten så att du kan lyssna när din smartphone inte är i närheten. Med Garmin Connect appen och Garmin Express programmet kan du hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör eller din dator.

Du kan använda musikkontrollerna för att styra musikuppspelningen på din smartphone eller för lyssna på musik som lagrats på enheten. För att lyssna på ljudfiler som sparats på enheten måste du ansluta hörlurar med Bluetooth teknik.

Ansluta till en tredjepartsleverantör

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

- 1 I appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
- 3 Välj **Musik** > **Musikleverantörer**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ansluta till en installerad leverantör väljer du en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.
 - Om du vill ansluta till en ny leverantör väljer du **Hämta musikappar**, hittar en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.

Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 24](#)).

- 1 Håll ned **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned **MENU**.
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till klockan.
- 6 Om det behövs trycker du på **BACK** tills du uppmanas att synkronisera med tjänsten.

Obs! Nedladdning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta klockan till en extern strömkälla om batteriet är svagt.

Hämta ljudinnehåll från Spotify

Innan du kan hämta ljudinnehåll från Spotify måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 24](#)).

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

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

Den valda spellistan och andra objekt hämtas till enheten.

Ändra musikleverantör

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

Ansluta från en tredjepartsleverantör

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

Hämta personliga ljudfiler

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

Du kan läsa in personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en MARQ klocka från datorn. Mer information finns på garmin.com/musicfiles.

- 1 Anslut klockan till datorn med den medföljande USB-kabeln.
- 2 Öppna Garmin Express appen på datorn, välj klockan och välj **Musik**.
TIPS: För Windows® datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple® datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.
- 3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
- 4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
- 5 Om nödvändigt kan du välja en kategori i MARQ listan, markera kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** för att ta bort ljudfiler.

Lyssna på musik

- 1 Håll ned **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Om det behövs ansluter du Bluetooth hörlurarna ([Ansluta Bluetooth hörlurar](#), sidan 33).
- 3 Håll in **MENU**.
- 4 Välj **Musikleverantörer**, och välj ett alternativ:
 - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** ([Hämta personliga ljudfiler](#), sidan 32).
 - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Styr från tfn**.
 - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
- 5 Välj ►.

Musikuppspelningskontroller

Obs! Musikuppspelningskontrollerna kan se annorlunda ut beroende på vilken musikkälla som valts.

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

Ansluta Bluetooth hörlurar

Om du vill lyssna på musik som laddats ner på MARQ klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från klockan.
- 2 Aktivera ihopparningsläget på hörlurarna.
- 3 Håll in **MENU**.
- 4 Välj **Musik > Hörlurar > Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihopparningsprocessen.

Ändra ljudläge

Du kan ändra läge för musikuppspelning från stereo till mono.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Musik > Ljud**.
- 3 Välj ett alternativ.

Pulsfunktioner

MARQ enheten har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med pulsmätare med bröstrem (säljs separat). Du kan visa pulsdata på pulswidgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder enheten data från pulsmätningen med bröstrem.

Pulsmätning vid handleden

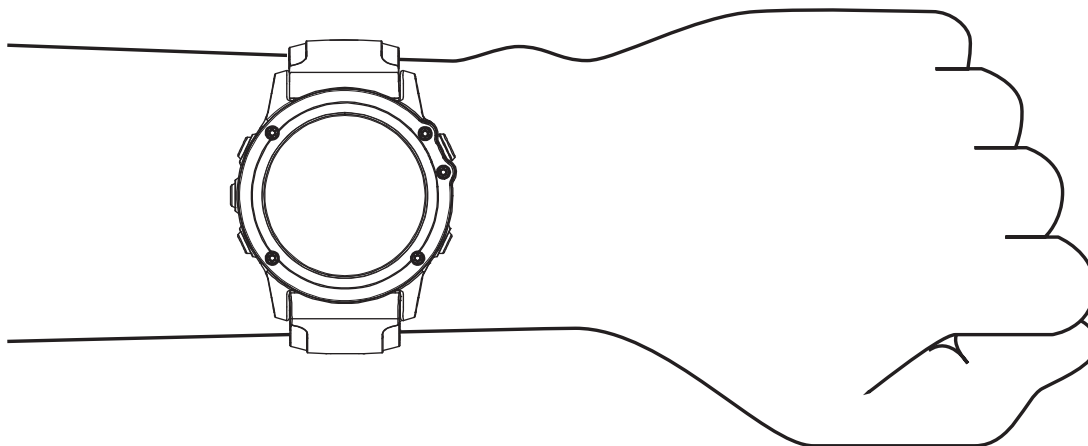
Bära klockan

⚠ OBSERVERA

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

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

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



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata, sidan 34](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 49](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Tips för oregelbundna pulsdata

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

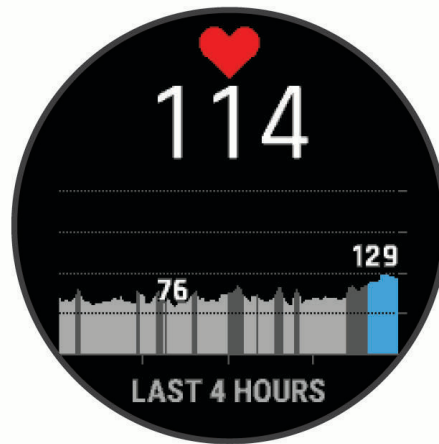
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen för ❤ lyser 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 klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Visa puls-widgeten

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa pulswidgeten.
Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan, sidan 86](#)).
- 2 Tryck på **START** för att visa din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls under de senaste fyra timmarna.



- 3 Tryck på **DOWN** för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls under de senaste sju dagarna.

Sända pulsdata

Du kan sända pulsdata från klockan och visa dem på ihopparade enheter.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll **MENU** nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ för puls > Sänd puls**.
- 3 Tryck på **START**.
Klockan börjar sända pulsdata och ♥ visas.
- 4 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.
Obs! Instruktionerna för ihopparring skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.
TIPS: Om du vill sluta sända pulsdata trycker du på **STOP** på skärmen för pulssändning.

Sända pulsdata under en aktivitet

Du kan ställa in MARQ klockan att sända pulsdata automatiskt när du startar en aktivitet. Du kan till exempel sända pulsdata till en Edge® cykeldator medan du cyklar.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll **MENU** nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ för puls > Sänds under aktivitet**.
- 3 Starta en aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 5](#)).
MARQ klockan börjar sända pulsdata i bakgrunden.
Obs! Det finns ingen indikering på att enheten sänder pulsdata under en aktivitet.
- 4 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.
Obs! Instruktionerna för ihopparring skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.
TIPS: Sluta sända pulsdata genom att stoppa aktiviteten ([Stoppa en aktivitet, sidan 5](#)).

Ställa in en varning för onormal puls

OBSERVERA

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

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 Håll **MENU** nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ för puls > Varningar för onormal puls**.
- 3 Välj **Varning vid hög** eller **Varning vid låg**.
- 4 Ange pulströskelvärdet.

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

Stänga av pulsmätaren vid handleden

Standardvärdet för inställningen Puls på handleden är Au. Klockan använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en kompatibel pulsmätare med ANT+ eller Bluetooth teknologi med klockan.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden. Du kan läsa av pulsoximetriwidgeten manuellt.

- 1 Håll **MENU** nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ för puls > Status > Av**.

Prestationsmätningar

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

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics™. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Obs! Beräkningarna kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan 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 (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 38*).

Förutsagda tävlingstider: Klockan använder VO2 Max-beräkningen och träningshistorik för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition (*Visa dina förutsagda tävlingstider, sidan 40*).

HRV-status: Klockan analyserar dina pulsmätningar vid handleden medan du sover för att fastställa statusen för din pulsvariabilitet (HRV) baserat på dina personliga, långsiktiga HRV-medelvärden (*HRV-test, sidan 41*).

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 (*Prestationsförhållande, sidan 42*).

FTP (Functional Threshold Power): Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP. För en mer exakt bedömning kan du genomföra ett test med guidning (*Hämta din FTP-uppskattning, sidan 43*).

Mjölksyratröskel: Mjölksyratröskel kräver en pulsmätare. Mjölksyratröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Klockan mäter mjölksyratröskelnivån med hjälp av pulsinformation och tempo (*Mjölksyratröskel, sidan 42*).

Stänga av prestationsaviseringar

Vissa prestationsaviseringar visas när du har avslutat aktiviteten. Vissa prestationsaviseringar visas under en aktivitet när du uppnår en ny prestationsmätning, till exempel ett nytt VO2-maxvärde. Du kan stänga av funktionen för prestationsförhållande för att undvika vissa av aviseringarna.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Fysiologiska mätvärden > Prestationsförhållande**.

Upptäcka prestandamätningar automatiskt

Funktionen Automatisk identifiering är aktiverad som standard. Enheten kan automatiskt identifiera din maxpuls och mjölkysyratröskel under en aktivitet. När den är ihopparad med en kompatibel kraftmätare kan enheten automatiskt känna av FTP (functional threshold power) under en aktivitet.

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

Enhetlig träningsstatus

När du använder fler än en Garmin enhet med Garmin Connect kontot kan du välja vilken enhet som är den primära datakällan för vardaglig användning och för träning.

I Garmin Connect appens meny väljer du Inställningar.

Primär träningsenhet: Ställer in den prioriterade datakällan för träningsdata som träningsstatus och belastningsfokus.

Primär wearable: Ställer in prioriterad datakälla för dagliga hälsodata som steg och sömn. Det här bör vara den klocka du använder oftast.

TIPS: Garmin rekommenderar att du synkroniserar ofta med ditt Garmin Connect konto för att få så exakta resultat som möjligt.

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din MARQ klocka med hjälp av ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan klockan noggrannare visa din träningsstatus och kondition. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge cykeldator och se aktivitetsdetaljer och träningsbelastning på MARQ-klockan.

Synkronisera MARQ-klockan och andra Garmin enheter med Garmin Connect kontot.

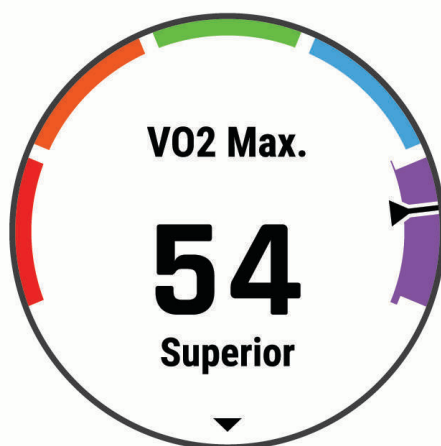
TIPS: Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig träningsstatus, sidan 37](#)).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på MARQ-klockan.

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 MARQ kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa ditt VO2-maxvärde. Enheten har olika VO2-maxberäkningar för löpning och cykling. Du måste antingen springa utomhus med GPS eller cykla med en kompatibel kraftmätare i en måttlig intensitetsnivå i flera minuter att få ett korrekt VO2-maxvärde.

På enheten visas ditt VO2-maxvärde som en siffra, beskrivning och läge på färgmätaren. På ditt Garmin Connect konto kan du se ytterligare information om ditt förväntade VO2 Max-värde, t.ex. var det rangordnas efter ålder och kön.



 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Dåligt

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde*, sidan 116) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 97](#)). Om din klocka levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 50](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 51](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Stänga av registrering av VO2 Max, sidan 39](#)).

- 1 Starta en löpningsaktivitet.
- 2 Spring i minst 10 minuter utomhus.
- 3 Efter löpningen väljer du **Spara**.
- 4 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom tillgängliga mått.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

För den här funktionen behövs en kraftmätare och en pulsmätare för handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Kraftmätaren måste paras ihop med klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 97](#)). Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på dig den och para ihop den med klockan. Om din klocka levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 50](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 51](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

- 1 Starta en cykelaktivitet.
- 2 Cykla med jämn, hög intensitet i minst 20 minuter.
- 3 Efter cykelturen väljer du **Spara**.
- 4 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom tillgängliga mått.

Stänga av registrering av VO2 Max

Du kan stänga av registrering av VO2 Max för terränglöpnings- eller ultralöpningsaktiviteter ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 38](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Registrera VO2 Max. > Av**.

Visa din konditionsålder

Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur kondition står sig mot personer av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på klockan. Om du har en Garmin Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

Obs! Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av din användarprofil ([Ställa in din användarprofil, sidan 50](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du  eller **•••**.
- 2 Välj **Hälsostatistik > Konditionsålder**.

Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 50](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 51](#)).

Klockan använder beräknat VO2 Max ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 38](#)) och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid. Klockan analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

TIPS: Om du har mer än en Garmin enhet kan du ange den primära träningsenheten i Garmin Connect-appen, vilket gör att klockan kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra enheter ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 37](#)).

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

2 Tryck på **START** för att visa widgetinformation.

3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa en förutsagda tävlingstider.

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

Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet på Training Effect. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation och träningshistorik samt puls, varaktighet och aktivitetens intensitet. Det finns sju olika Training Effect-namn som beskriver aktivitetens främsta fördel. Varje namn är färgkodat och motsvarar din träningslastningsfokus ([Tränings belastningsfokus, sidan 46](#)). Varje feedbackfras, till exempel, "Påverkar VO2-max avsevärt." har en motsvarande beskrivning i Garmin Connect aktivitetsdetaljerna.

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

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

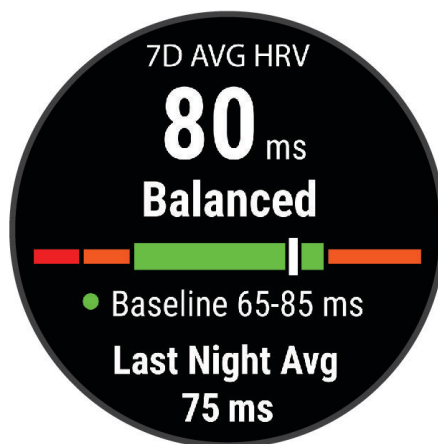
Du kan lägga till Aerobisk träningseffekt och Anaerobisk träningseffekt som datafält på en av dina träningssidor för att kontrollera dina siffror under hela aktiviteten.

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

Teknologi för Training Effect tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på firstbeat.com.

HRV-test

Klockan analyserar mätvärdena från pulsmätning vid handleden medan du sover för att fastställa din pulsvariabilitet (HRV). Träning, fysisk aktivitet, sömn, kost och hälsosamma vanor påverkar alla din pulsvariabilitet. HRV-värden kan variera kraftigt beroende på kön, ålder och konditionsnivå. Ett balanserat HRV-värde kan vara positiva tecken på hälsa, till exempel bra tränings- och återhämtningsbalans, bättre kardiovaskulär kondition och förmåga att stå emot stress. Ett obalanserat eller dåligt värde kan vara tecken på utmattning, större återhämtningsbehov eller ökad belastning. För bästa resultat bör du bära klockan medan du sover. Klockan behöver tre veckors sammanhängande sömndata för att visa din pulsvariabilitetstatus.



Färgzon	Status	Beskrivning
 Grön	Balanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar ligger inom standardintervallet.
 Orange	Obalanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är över eller under standardintervallet.
 Röd	Låg	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är långt under standardintervallet.
Ingen färg	Dåligt Ingen status	Medelvärdena för din HRV ligger långt under det normala intervallet för din ålder. Ingen status innebär att det inte finns tillräckligt med data för att generera ett sjudagarsmedelvärde.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din aktuella pulsvariabilitetstatus, trender och pedagogisk feedback.

Pulsvariabilitet och stressnivå

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

Visa din pulsvariabilitet och stressnivå

För den här funktionen krävs en Garmin pulsmätare med bröstrem. Innan du kan visa din stressnivå utifrån pulsvariabilitet (HRV) måste du sätta på dig en pulsmätare och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 97](#)). Om din MARQ enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade.

TIPS: Garmin rekommenderar att du mäter din stressnivå vid ungefär samma tidpunkt och under samma förhållanden varje dag.

- 1 Om det behövs trycker du på **START** och väljer **Lägg till > HRV-belastning** för att lägga till stressappen i listan över appar.
- 2 Välj **Ja** om du vill lägga till appen i din lista över favoriter.
- 3 På urtavlan trycker du på **START**, väljer **HRV-belastning** och trycker på **START**.
- 4 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 38](#)).

Visa ditt prestationsförhållande

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

- 1 Lägg till **Prestationsförhållande** på en datasida ([Anpassa datasidorna, sidan 79](#)).
- 2 Gå ut och spring eller cykla.
Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande.
- 3 Bläddra till datasidan för att visa ditt prestationsförhållande under hela löprundan eller cykelturen.

Mjölksyatröskel

Mjölksyatröskeln är den träningsintensitet vid vilken laktat (mjölksyra) börjar ansamlas i blodomloppet. Vid löpning uppskattas intensitetsnivån i form av tempo, puls eller kraft. När en löpare överstiger tröskeln börjar tröttheten tillta i en allt snabbare takt. För erfarna löpare inträffar tröskeln vid ungefär 90 % av maxpuls och i ett tävlingstempo för löpning mellan 10 km och ett halvmaraton. För medelgoda löpare inträffar mjölksyatröskeln ofta långt under 90 % av maxpuls. Att ha kännedom om din mjölksyatröskel 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 mjölksyatröskel kan du ange det i dina inställningar för användarprofilen ([Ställa in dina pulszoner, sidan 51](#)). Du kan aktivera funktionen **Automatisk identifiering** för att automatiskt registrera din mjölksyatröskel under en aktivitet.

Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyatröskel

För den här funktionen krävs en Garmin pulsmätare med bröstrem. Innan du kan genomföra det guideade testet måste du sätta på dig en pulsmätare och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 97](#)).

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

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

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

Hämta din FTP-uppskattning

Innan du kan få en FTP-uppskattning (functional threshold power) måste du para ihop en pulsmätare med bröstrem och en kraftmätare med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 97](#)), och du måste få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling ([Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling, sidan 39](#)).

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

- 1 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.
- 2 Välj **START** om du vill bläddra bland prestationsmätningarna.
FTP-uppskattningen visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt 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 116](#)).

Obs! När en prestationsavisering meddelar dig om ett nytt FTP-värde kan du välja Godkänn om du vill spara det nya FTP-värdet eller Avvisa om du vill behålla ditt nuvarande FTP-värde.

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 dina trådlösa sensorer, sidan 97*), och du måste få ditt förväntade VO2-maxvärde (*Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling, sidan 39*).

Obs! FTP-testet är ett utmanande träningspass som tar ungefär 30 minuter att genomföra. Välj en praktisk och mestadels plan rutt som gör att du kan cykla med en stadigt ökande ansträngning, ungefär som ett tempolopp.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en cykelaktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Test med guidning för FTP**.
- 5 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.

- 6 När du har slutfört det guidade testet genomför du nedvarvningen, stoppar timern och sparar aktiviteten. FTP visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Godkänn** om du vill spara din nya FTP.
 - Välj **Avvisa** om du vill behålla din nuvarande FTP.

Träningsstatus

De här värdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter. För de här mätningarna krävs några aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.



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

Träningsstatus: Träningsstatus visar hur träningen påverkar din kondition och prestationsförmåga.

Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid.

VO2 Max: VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 38*). Klockan visar värme- och höjdkorrigerade VO2 Max-värden när du aklimatiserar till miljöer med hög värme eller till hög höjd (*Värme- och höjdarklimatisering för bra prestation, sidan 46*).

Intensiv belastning: Intensiv belastning är en viktad summa av dina senaste belastningspoäng inklusive övningarnas varaktighet och intensitet. (*Intensiv belastning, sidan 46*).

Träningsbelastningsfokus: Klockan analyserar och fördelar träningsbelastningen i olika kategorier baserat på intensiteten och strukturen för varje registrerad aktivitet. Träningsbelastningsfokus omfattar den totala ackumulerade belastningen per kategori och träningens fokus. Klockan visar din belastningsfördelning under de senaste 4 veckorna ([Träningens belastningsfokus, sidan 46](#)).

Återhämtningstid: Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass ([Återhämtningstid, sidan 46](#)).

Träningsstatusnivåer

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

Ingen status: Du behöver registrera flera aktiviteter under två veckor med VO2 Max-resultat från löpning eller cykling för att fastställa träningsstatus.

Minskande: Du har en paus i din träningsrutin eller så tränar du mycket mindre än vanligt i en vecka eller mer. Minskande innebär att du inte kan upprätthålla din konditionsnivå. Du kan prova att öka träningsbelastningen för att se förbättringar.

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

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

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

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

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

Inte produktiv: Träningsbelastningen ligger på en bra nivå, men din kondition minskar. Försök fokusera på vila, kost och stresshantering.

Ansträngd: Det finns obalans mellan din återhämtning och träningsbelastning. Det är ett normalt resultat efter hård träning eller ett större evenemang. Kroppen kanske har svårt att återhämta sig, så du bör vara uppmärksam på din allmänna hälsa.

Tips för att få din träningsstatus

Funktionen för träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst en VO2 Max-mätning per vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 38](#)). För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar inte löpningsaktiviteter inomhus ett VO2 Max-värde. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Stänga av registrering av VO2 Max, sidan 39](#)).

För att få ut mesta möjliga av funktionen för träningsstatus kan du prova följande tips.

- Spring eller cykla utomhus med en kraftmätare en gång i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter.
När du har använt klockan i två veckor bör din träningsstatus finnas tillgänglig.
- Registrera alla träningsaktiviteter på din primära träningsenhet så att klockan kan lära sig mer om dina prestationer ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 37](#)).
- Bär klockan kontinuerligt medan du sover för att fortsätta generera en uppdaterad HRV-status. Om du har en giltig HRV-status kan du bibehålla en giltig träningsstatus när du inte har så många aktiviteter med VO2 Max-mätningar.

Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation

Miljöfaktorer som hög temperatur och höjd påverkar din träning och prestation. Höghöjdsträning kan till exempel ha positiv inverkan på din kondition, men du kan märka en tillfällig sänkning av VO2 Max när du är på hög höjd. MARQ klockan ger dig acklimatiseringsmeddelanden och korrigeringar av ditt beräknade VO2 Max och din träningsstatus när temperaturen är över 22 °C (72 °F) och när höjden är över 800 m (2 625 fot). Du kan hålla koll på din värme- och höjdacklimatisering i träningsstatuswidgeten.

Obs! Funktionen för värmeacklimatisering är endast tillgänglig för GPS-aktiviteter och kräver väderdata från din anslutna telefon.

Intensiv belastning

Intensiv belastning är en viktad summa av efterförbränningen (EPOC) för de senaste dagarna. Mätaren visar om din aktuella belastning är låg, optimal, hög eller mycket hög. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik. Intervallet ändras när din träningstid och -intensitet ökar eller minskar.

Träningens belastningsfokus

För att kunna maximera prestations- och konditionsförbättringar bör träningen fördelas över tre kategorier: lätt aerob, hård aerob och anaerob. Träningsbelastningsfokus visar hur mycket av träningen du för närvarande gör i varje kategori och ger dig träningsmål. För träningsbelastningsfokus krävs minst 7 dagars träning för att avgöra om träningen är lätt, optimal eller hård. Efter 4 veckors träningshistorik har den beräknade träningsbelastningen mer detaljerad målinformation som hjälper dig att balansera träningsaktiviteterna.

Under målen: Träningsbelastningen är lägre än vad som är optimalt i alla intensitetskategorier. Prova att öka längden på eller antalet träningspass.

Brist på lätt aerob aktivitet: Försök att lägga till mer lätt aerob aktivitet för att skapa återhämtning och balans för dina aktiviteter med högre intensitet.

Brist på hård aerob aktivitet: Försök att lägga till mer hård aerob aktivitet för att förbättra din mjölksyratröskel och VO2 Max över tid.

Brist på anaerob aktivitet: Försök att lägga till lite fler intensiva, anaeroba aktiviteter för att förbättra din fart och anaeroba kapacitet över tid.

Balanserad: Träningsbelastningen är balanserad och ger allmänna träningsfördelar när du fortsätter träna.

Lågt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av lätt aerob aktivitet. Det ger en stabil grund och förbereder dig för att lägga till mer intensiva träningspass.

Högt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av hård aerob aktivitet. Dessa aktiviteter bidrar till att förbättra mjölksyratröskeln, VO2 Max och uthålligheten.

Anaerobt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av intensiv aktivitet. Det leder till snabb konditionsförbättring, men bör balanseras med lätt aerob aktivitet.

Över målen: Träningsbelastningen är högre än optimalt och du bör överväga att minska på längden och antalet träningspass.

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. Enheten uppdaterar din återhämtningstid under dagen baserat på förändringar i sömn, stress, avslappning och fysisk aktivitet.

Visa tid för återhämtning

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 50](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 51](#)).

1 Gå ut och spring.

2 Efter löpningen väljer du **Spara**.

Återhämtningstiden visas. Den längsta tiden är 4 dagar.

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

Återhämtningspuls

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

TIPS: För bästa resultat ska du sluta röra på dig i två minuter medan enheten beräknar värdet på återhämtningspulsen.

Body Battery™

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

Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 47](#)).

Visa Body Battery widgeten

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

1 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa Body Battery widgeten.

Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan, sidan 86](#)).

2 Tryck på **START** för att visa ett diagram över din body battery-nivå sedan midnatt.

3 Tryck på **DOWN** för att visa en kombinerad graf av dina Body Battery och stressnivåer.

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

Tips för bättre Body Battery data

- För mer exakta resultat bör du bära klockan medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränger dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

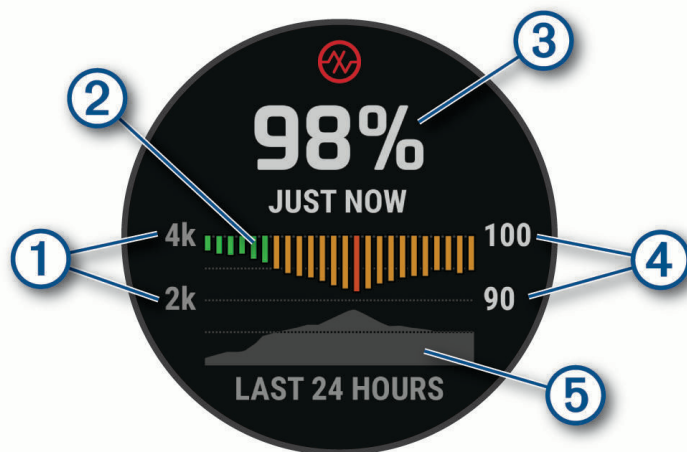
Pulsoximeter

Klockan har en pulsoximeter vid handleden som mäter den perifera syremättnaden i blodet (SpO2). När höjden ökar kan syrenivån i blodet minska. Genom att känna till syremättnaden kan du avgöra hur kroppen acklimatiserar sig till höga höjder för alpina sporter och expeditioner.

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa pulsoximetriwidgeten ([Läsa av pulsoximetervärden, sidan 49](#)). Du kan också aktivera avläsningar för hela dagen ([Slå på pulsoximetriavläsningar för hela dagen, sidan 49](#)). Om du tittar på pulsoximeterwidgeten medan du står stilla analyserar klockan din syrgasmättnad och höjd. Höjdprofilen hjälper till att ange hur pulsoximetervärdena förändras i förhållande till höjden.

På klockan visas pulsoximetervärdet som ett procenttal för syremättnad och en färg i diagrammet. På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare uppgifter om pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar.

Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.



- | | |
|---|---|
| ① | Höjdskala. |
| ② | Ett diagram över dina genomsnittliga värden för syremättnad under de senaste 24 timmarna. |
| ③ | Ditt senaste syremättnadsvärde. |
| ④ | Procentskala syremättnad. |
| ⑤ | Ett diagram över dina höjdvärden under de senaste 24 timmarna. |

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa pulsoximetriwidgeten. Widgeten visar blodets senaste syremättnad i procent, ett diagram som visar ditt medelvärde per timme för de senaste 24 timmarna och ett diagram över höjden under de senaste 24 timmarna.

Obs! Första gången du visar pulsoximetriwidgeten måste enheten ta emot satellitsignaler för att fastställa din höjd. Du behöver gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa pulsoximetriwidgeten.
- 2 Tryck på **START** för att visa widgetinformation och påbörja en pulsoximeteravläsning.
- 3 Var stilla i upp till 30 sekunder.

Obs! Om du är för aktiv för att klockan ska kunna läsa av ett pulsoximetervärde visas ett meddelande i stället för en procentandel. Du kan kontrollera igen efter några minuters inaktivitet. Du får bäst resultat om du håller armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.

- 4 Tryck på **DOWN** om du vill visa ett diagram över dina pulsoximetervärden för de senaste sju dagarna.

Slå på pulsoximetriavläsningar för hela dagen

- 1 Från pulsoximeterwidgeten håller du ned **MENU**.

- 2 Välj **Alternativ > Pulsoximetriläge > Heldag**.

Enheten analyserar automatiskt syremättnad under dagen, när du är stilla.

Obs! Om du slår på hela dagen-läget minskar batteritiden.

Stänga av automatiska pulsoximetriavläsningar

- 1 Från pulsoximeterwidgeten håller du ned **MENU**.

- 2 Välj **Alternativ > Pulsoximetriläge > Av**.

Enheten stänger av automatiska pulsoximetriavläsningar. Enheten påbörjar en pulsoximeteravläsning när du visar pulsoximetriwidgeten.

Aktivera pulsoximetrimätning under sömn

Du kan ställa in enheten så att den kontinuerligt mäter blodets syremättnad medan du sover.

Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.

- 1 Från pulsoximeterwidgeten håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Alternativ > Pulsoximetriläge > När du sover**.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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

- Var stilla medan klockan läser av blodets syremättnad.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikon- eller nylonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på klockans baksida.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Träning

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelsedatum, längd, vikt, handled, pulszon, kraftzon och kritisk simhastighet (CSS) ([Registrera test av kritisk simhastighet, sidan 57](#)). Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Inställningar för kön

När du först konfigurerar klockan måste du välja ett kön. De flesta konditions- och träningsalgoritmer är binära. För att få så exakta resultat som möjligt rekommenderar Garmin att du väljer det kön du föddes med. Efter den första konfigurationen kan du anpassa profilinställningarna i Garmin Connect-kontot.

Profil och sekretess: Gör att du kan anpassa data i din offentliga profil.

Användarinställningar: Ställer in ditt kön. Om du väljer Inte angivet kommer de algoritmer som behöver binär inmatning att använda det kön du angav första gången du konfigurerade klockan.

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszon, sidan 52](#)) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

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

Om pulszoner

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

Ställa in dina pulszoner

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

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Användarprofil > Puls och kraftzoner > Puls**.

3 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 37](#)).

4 Välj **Pulsvärde för mjölksytröskel** och ange ditt pulsvärde för mjölksytröskel.

Du kan genomföra ett guidat test för att uppskatta din mjölksytröskel ([Mjölksytröskel, sidan 42](#)). Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din mjölksytröskel automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 37](#)).

5 Välj **Vilopuls > Ange egen** och ange din puls under vila.

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

6 Välj **Zoner > Baserat på**.

7 Välj ett alternativ:

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

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

9 Välj **Puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).

10 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

Låta klockan ange dina pulszoner

Med standardinställningarna kan klockan upptäcka din maxpuls och ange dina pulszoner som procent av maxpulsen.

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta ([Ställa in din användarprofil, sidan 50](#)).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Testa några pulsträningsprogram som finns tillgängliga på ditt Garmin Connect konto.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

Beräkning av pulszon

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

Ange dina kraftzoner

Kraftzonerna använder standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga 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 klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Användarprofil > Puls och kraftzoner > Kraft**.

3 Välj en aktivitet.

4 Välj **Baserat på**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.
- Välj **% FTP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt FTP-värde.

6 Välj **FTP** och ange ditt värde.

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera TP under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 37](#)).

7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

8 Om det behövs väljer du **Lägsta** och anger ett minsta kraftvärde.

Aktivitetsspårning

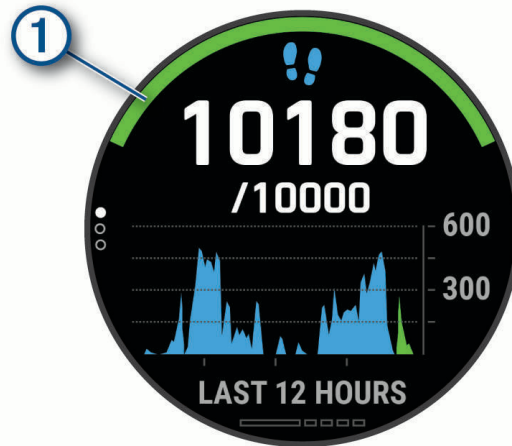
Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar stegräkning, tillryggalagd sträcka, intensiva minuter, antal trappor, kalorier som förbränts och sömnstatistik för varje registrerad dag. Dina förbrända kalorier omfattar din basalmetabolism plus aktivitetskalorier.

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

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

Automatiskt mål

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



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

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig 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 ([Systeminställningar, sidan 93](#)).

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

Sömnspårning

Klockan 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.

Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 53](#)).

Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär klockan när du sover.
- 2 Överför sömnspårningsdata till Garmin Connect webbplatsen ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 25](#)).

Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Du kan se sömninformation från föregående natt på MARQ klockan ([Widgets, sidan 85](#)).

Använda stör ej-läge

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

Obs! Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Du kan aktivera alternativet När du sover i systeminställningarna för att automatiskt starta stör ej-läget under dina normala sovtider ([Systeminställningar, sidan 93](#)).

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 87](#)).

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj .

Intensiva minuter

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

Klockan 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). Klockan lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

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

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Bär klockan hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Garmin Move IQ™

När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

Inställningar för aktivitetsspårning

Håll **MENU** nedtryckt och tryck på **Aktivitetsmätning**.

Status: Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

Rörelseavvisering: Visar ett meddelande och inaktivitetsstapeln på den digitala urtavlan och stegskärmen. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar, sidan 93](#)).

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

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser.

Pulsoximetriläge: Ställer in enheten så att den registrerar pulsoximetrivärden när du är inaktiv under dagen eller kontinuerligt medan du sover.

Stänga av aktivitetsspårning

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

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Aktivitetsmätning > Status > Av**.

Träningspass

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier. Under aktiviteten kan du se träningsspecifika datasidor som innehåller information om steg under passet, t.ex. träningsstegets distans eller medeltempo för steget.

Du kan skapa träningspass eller hitta fler träningspass med Garmin Connect eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till klockan.

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

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 24)).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna Garmin Connect appen.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj **Träning och planering > Träningspass**.
- 3 Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect

Innan du kan skapa ett träningspass på Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 24)).

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller **•••**.
- 2 Välj **Träning och planering > Träningspass > Skapa ett träningspass**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Skapa ett anpassat träningspass.
- 5 Välj **Spara**.
- 6 Ge passet ett namn och välj **Spara**.

Det nya träningspasset visas i listan med träningspass.

Obs! Du kan skicka det här träningspasset till enheten ([Skicka ett eget träningspass till klockan](#), sidan 55).

Skicka ett eget träningspass till klockan

Du kan skicka ett eget träningspass som du har skapat med Garmin Connect appen till klockan ([Skapa ett eget träningspass på Garmin Connect](#), sidan 55)).

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller **•••**.
- 2 Välj **Träning och planering > Träningspass**.
- 3 Välj ett träningspass i listan.
- 4 Välj .
- 5 Välj din kompatibla klocka.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

Påbörja ett träningspass

Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj en aktivitet.

3 Håll ned **MENU**.

4 Välj **Träning > Träningspass**.

5 Välj ett träningspass.

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

6 Välj **Visa** om du vill visa en lista över steg i träningspasset (valfritt).

TIPS: När du visar steg i träningspasset kan du trycka på **START** för att visa en animering av den valda övningen, om den är tillgänglig.

7 Välj **Kör träningspass**.

8 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), målet (valfritt) och aktuella träningsdata. Om du vill ha information om styrka, yoga, kondition eller pilates visas en instruktionsanimering.

Följa ett dagligt föreslaget träningspass

Innan klockan kan föreslå ett dagligt träningspass måste du ha en träningsstatus och en beräkning av VO2 Max ([Träningsstatus, sidan 44](#)).

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj **Löpning** eller **Cykling**.

Det dagliga föreslagna träningspasset visas.

3 Välj **START** och välj ett alternativ:

- Om du vill starta träningspasset väljer du **Kör träningspass**.
- För att ta bort träningspasset väljer du **Avslå**.
- För att förhandsgranska träningsstegen väljer du **Steg**.
- För att uppdatera träningspassets målinställning väljer du **Måltyp**.
- Om du vill stänga av framtida träningsaviseringar väljer du **Avaktivera instruktion**.

Det föreslagna träningspasset uppdateras automatiskt med ändringar av träningsvanor, återhämtningstid och VO2 Max.

Aktivera och avaktivera dagliga passförslag

Dagliga föreslagna träningspass rekommenderas baserat på dina tidigare aktiviteter som har sparats på Garmin Connect kontot.

1 Välj **START** på urtavlan.

2 Välj **Löpning** eller **Cykling**.

3 Håll ned **MENU**.

4 Välj **Träning > Träningspass > Dagens förslag**.

5 Välj **START** för att avaktivera eller aktivera uppmaningar.

Följa upp ett simpass i bassäng

Klockan kan vägleda dig genom flera steg i ett simpass. Att skapa och skicka ett simpass i bassäng liknar [Träningspass, sidan 54](#) och [Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 55](#).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Träningspass** för att köra träningspass som hämtats från Garmin Connect.
 - Välj **Kritisk simhastighet** för att registrera ett test av kritisk simhastighet (CSS) eller ange ett CSS-värde manuellt ([Registrera test av kritisk simhastighet, sidan 57](#)).
 - Välj **Träningskalender** för att köra eller visa planerade träningspass.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

Registrera test av kritisk simhastighet

Värdet för din kritiska simhastighet (CSS) är resultatet av ett tidsbaserat test uttryckt som tempo per 100 meter. Din CSS är den teoretiska hastighet som du bibehåller kontinuerligt utan att bli uttröttad. Du kan använda din CSS för att styra din träningshastighet och hålla koll på din utveckling.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Kritisk simhastighet > Simma f a testa kritisk simhast.**
- 5 Tryck på **DOWN** för att förhandsgranska steg i träningspass.
- 6 Tryck på **START**.
- 7 Följ instruktionerna på skärmen.

Redigera resultatet av din kritiska simhastighet

Du kan redigera eller ange en ny tid för CSS-värdet manuellt.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Kritisk simhastighet > Kritisk simhastighet**.
- 5 Ange antalet minuter.
- 6 Ange antalet sekunder.

Om träningskalendern

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

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), [sidan 24](#)) och du måste para ihop MARQ enheten med en kompatibel smartphone.

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

Anpassade träningsprogram

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

Starta dagens träning

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

- 1 På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa Garmin Coach-widgeten.
Om ett träningspass för aktiviteten är schemalagt till idag, visar enheten namnet på passet och uppmanar dig att starta det.
- 2 Välj **START**.
- 3 Välj **Visa** för att visa träningspassets steg (tillval).
- 4 Välj **Kör träningspass**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Intervallpass

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

Skapa ett intervallpass

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

Starta ett intervallpass

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Intervaller > Kör träningspass**.
- 5 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 6 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på **LAP** för att påbörja det första intervallet.
- 7 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Stoppa ett intervallpass

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

PacePro™ träning

Många löpare gillar att ha på sig ett tempoband under ett lopp för att uppnå sina tävlingsmål. Med PacePro funktionen kan du skapa ett anpassat tempoband baserat på distans och tempo eller distans och tid. Du kan också skapa ett tempoband för en känd bana för att optimera din tempoansträngning baserat på höjdförändringar.

Du kan skapa en PacePro plan med Garmin Connect appen. Du kan förhandsgranska mellantiderna och höjdprofilen innan du springer banan.

Hämta en PacePro plan från Garmin Connect

Innan du kan hämta en PacePro plan från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 24](#))).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna Garmin Connect appen och välj  eller **•••**.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj **Träning och planering > PacePro-tempostrategier**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att skapa och spara en PacePro plan.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.

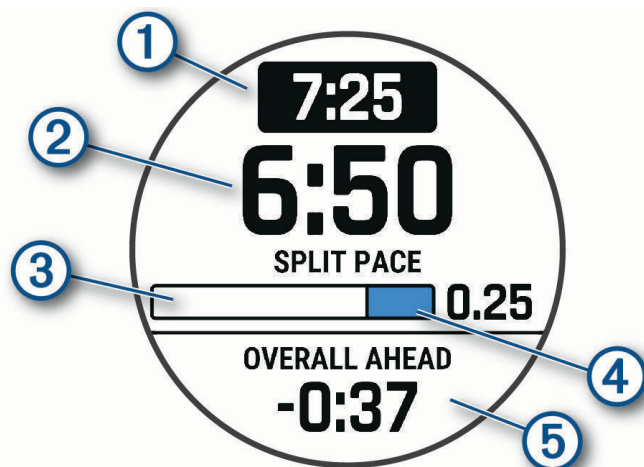
Starta en PacePro plan

Innan du kan starta en PacePro plan måste du hämta en plan från ditt Garmin Connect konto.

- 1 Tryck på **START** på urtavlan.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > PacePro-program**.
- 5 Välj en plan.

TIPS: Du kan trycka **DOWN** och välja **Visa intervall** för att förhandsgranska mellantiderna.

- 6 Tryck på **START** för att starta stoppuret.
- 7 Om nödvändigt väljer du **Ja** för att aktivera bannavigering.
- 8 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.



①	Måltempo för mellantid
②	Nuvarande tempo för mellantid
③	Slutförandeförlopp för mellantiden
④	Återstående distans för mellantiden
⑤	Total tid före eller efter måltiden

Stoppa en PacePro plan

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Stoppa PacesPro > Ja**.
Enheten stoppar PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

Skapa en PacePro plan på klockan

Innan du kan skapa en PacePro plan på klockan måste du skapa en bana (*Skapa och följa en bana i din enhet, sidan 69*).

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Banor**.
- 5 Välj en bana.
- 6 Välj **PacePro > Skapa ny**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Måltempo** och ange ditt måltempo.
 - Välj **Måltid** och ange din måltid.Enheten visar ditt anpassade tempoband.
TIPS: Du kan trycka **DOWN** och välja **Visa intervall** för att förhandsgranska mellantiderna.
- 8 Välj **START** för att starta planen.
- 9 Om nödvändigt väljer du **Ja** för att aktivera bannavigering.
- 10 Tryck på **START** för att starta timern.

Segment

Du kan skicka segment för löpning och cykling från ditt Garmin Connect konto till enheten. När ett segment sparas på enheten kan du tävla mot ett segment, försöka matcha eller överträffa ditt personliga rekord eller andra deltagare som har tävlat mot segmentet.

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

Strava™ segment

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

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

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

Visa segmentinformation

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

Tävla mot ett segment

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

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

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj en aktivitet.

3 Gå ut och spring eller cykla.

När du närmar dig ett segment visas ett meddelande och du kan tävla mot det segmentet.

4 Börja tävla mot segmentet.

Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.

Ställa in ett segment för att justera automatiskt

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

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

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj en aktivitet.

3 Håll ned **MENU**.

4 Välj **Träning > Segment > Automatisk ansträngning**.

Använda Virtual Partner*

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

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

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Virtual Partner**.

6 Ange ett värde för tempo eller fart.

7 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ändra platsen för Virtual Partner sidan (valfritt).

8 Starta din aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 5](#)).

9 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till 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. Under träningsaktiviteten ger enheten dig återkoppling i realtid om hur nära du är att uppnå ditt träningsmål.

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

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

- 6 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

Avbryta ett träningsmål

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

Tävla i en föregående aktivitet

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

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Tävla i en aktivitet**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **I historiken** för att välja en tidigare registrerad aktivitet från enheten.
 - Välj **Hämtade** för att välja en aktivitet som du hämtat från ditt Garmin Connect konto.

- 6 Välj aktiviteten.

Virtual Partner sidan visas och anger din beräknade sluttid.

- 7 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Pausa din träningsstatus

Om du är skadad eller sjuk kan du pausa din träningsstatus. Du kan fortsätta registrera träningsaktiviteter, men din träningsstatus, fokus på träningsbelastning, feedback om återhämtning och rekommendationer för träningspass är tillfälligt avaktiverade.

Välj ett alternativ:

- I widgeten för träningsstatus håller du ned **MENU** och väljer **Alternativ > Pausa träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Pausa träningsstatus**.

TIPS: Du bör synkronisera din enhet med ditt Garmin Connect konto.

Återuppta din pausade träningsstatus

Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst två VO2-maxmätningar varje vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 38](#)).

Välj ett alternativ:

- I widgeten för träningsstatus håller du ned **MENU** och väljer **Alternativ > Återuppta träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Återuppta träningsstatus**.

TIPS: Du bör synkronisera din enhet med ditt Garmin Connect konto.

Aktivera självutvärdering

När du sparar en aktivitet kan du utvärdera din upplevda ansträngning och hur du kände dig under aktiviteten. Självutvärderingsinformation hittar du i Garmin Golf kontot.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Självutvärdering**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill slutföra självutvärdering endast efter träningspass väljer du **Endast träningspass**.
 - Om du vill slutföra självutvärderingen efter varje aktivitet väljer du **Alltid**.

Klockor

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Klockor > LARM > Lägg till larm**.
- 3 Ställ in larmtid.

Redigera ett larm

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > LARM > Ändra**.
- 3 Välj ett larm.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av larmet.
 - Om du vill ändra larmtiden väljer du **Tid**.
 - Om du vill att larmet ska upprepas regelbundet väljer du **Upprepa** och väljer när larmet ska upprepas.
 - Om du vill välja typ av larmaviserings väljer du **Avisering**.
 - Om du vill slå på eller stänga av bakgrundsbelysningen med larmet väljer du **Bakgrundsbelysning**.
 - Välj en beskrivning för larmet genom att välja **Etikett**.
 - Om du vill ta bort larmet väljer du **Ta bort**.

Starta nedräkningstimern

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > TIMERS**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in och spara en nedräkningstimer för första gången anger du tiden, trycker på **MENU** och väljer **Spara timer**.
 - Om du vill ställa in och spara ytterligare nedräkningstimers väljer du **Lägg till timer** och anger tiden.
 - Om du vill ställa in en nedräkningstimer utan att spara den väljer du **Snabbtimer** och anger tiden.
- 4 Vid behov, tryck på **MENU** och välj ett alternativ:
 - Välj **Tid** för att ändra tiden.
 - Välj **Starta om > På** om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut.
 - Välj **Avisering** och välj en aviseringstyp.
- 5 Tryck på **START** för att starta timern.

Ta bort en timer

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > TIMERS > Ändra**.
- 3 Välj en timer.
- 4 Välj **Ta bort**.

Använda stoppuret

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > STOPPUR**.
- 3 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 4 Tryck på **LAP** för att starta varvtimern ① igen.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

- 5 Tryck på **STOP** för att stoppa båda timrarna.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill nollställa båda timrarna trycker du på **DOWN**.
 - Om du vill spara stoppurstiden som en aktivitet trycker du på **MENU** och väljer **Spara aktivitet**.
 - Om du vill återställa timerinställningarna och lämna stoppuret trycker du på **MENU** och väljer **Klar**.
 - Om du vill granska varvtimrarna trycker du på **MENU** och väljer **Granska**.
Obs! Alternativet **Granska** visas bara om det har förekommit flera varv.
 - Om du vill återgå till urtavlan utan att återställa timerarna trycker du på **MENU** och väljer **Gå till urtavla**.
 - Om du vill aktivera eller avaktivera varvinspelning trycker du på **MENU** och väljer **LAP-knapp**.

Lägga till andra tidszoner

Du kan visa aktuell tid på dagen i ytterligare tidszoner i widgeten Alternativa tidszoner. Du kan lägga till upp till fyra andra tidszoner.

Obs! Du kan behöva lägga till widgeten Alternativa tidszoner till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 86).

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > ALT TIDSZONER > Lägg till alt tidzoner**.
- 3 Välj en tidszon.
- 4 Vid behov byter du namn på zonen.

Redigera en alternativ tidszon

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > ALT TIDSZONER > Ändra**.
- 3 Välj en tidszon.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ange ett eget namn för tidszonen väljer du **Byt namn på zon**.
 - Om du vill ändra tidszonen väljer du **Ändra zon**.
 - Om du vill ändra platsen för tidszonen i widgeten väljer du **Ändra zonordning**.
 - Om du vill ta bort tidszonen väljer du **Ta bort zon**.

Navigering

Spara din plats

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

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 87](#)).

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj .
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Redigera dina sparade platser

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.
- 3 Välj en sparad plats.
- 4 Välj ett alternativ för att ändra platsen.

Ange en referenspunkt

Du kan ange en referenspunkt för att ange kurs och avstånd till en plats eller bäring.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Håll ned **LIGHT**.
TIPS: Du kan ange en referenspunkt medan du registrerar en aktivitet.
 - På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Referenspunkt**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 4 Tryck på **START** och välj **Lägg till punkt**.
- 5 Välj en plats eller en bäring som ska användas som referenspunkt för navigering.
Kompasspilen och avståndet till destinationen visas.
- 6 Rikta den övre delen av klockan mot kursen.
När du avviker från kursen visar kompassen riktningen från kursen och avvikelsegraden.
- 7 Om det behövs trycker du på på **START** och väljer **Byt punkt** för att ange en annan referenspunkt.

Beräkna en waypoint

Du kan skapa en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från din aktuella plats till en ny plats.

Obs! Du kan behöva lägga till appen Proj. waypt. i listan över aktiviteter och appar.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Proj. waypt.**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att ställa in kusen.
- 4 Tryck på **START**.
- 5 Tryck på **DOWN** för att välja en måttenhet.
- 6 Tryck på **UP** för att ange avståndet.
- 7 Tryck på **START** för att spara.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

Navigera till en destination

Du kan använda enheten för att navigera till en destination eller följa en bana.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation**.
- 5 Välj en kategori.
- 6 Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
- 7 Välj **Kör**.
Navigeringsinformation visas.
- 8 Tryck på **START** för att börja navigera.

Navigera till en intressant plats

Om de kartdata som är installerade på klockan innehåller intressanta platser kan du navigera till dem.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Intressanta platser** och välj sedan en kategori.
En lista över intressanta platser i närheten av din aktuella plats visas.
- 5 Vid behov, välj ett alternativ:
 - Om du vill söka i närheten av en annan plats väljer du **Sök nära** och väljer en plats.
 - Sök efter namnet på en intressant plats genom att välja **Sök stavning** och ange ett namn.
 - Om du vill söka efter närliggande intressanta platser väljer du **Runt omkring mig** ([Navigera med funktionen Runt omkring mig, sidan 73](#)).
- 6 Välj en intressant plats bland sökresultaten.
- 7 Välj **Kör**.
Navigeringsinformation visas.
- 8 Tryck på **START** för att börja navigera.

Intressanta platser

OBS!

Du är ansvarig för att förstå och följa alla tillämpliga regler, lagar eller bestämmelser för intressanta platser.

En intressant plats är en plats som du kanske tycker är praktisk eller intressant. Intressanta platser sorteras efter kategori och kan omfatta populära resmål som bensinstationer, restauranger, hotell och nöjen.

Skapa och följa en bana i din enhet

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

Skapa en tur och retur-bana

Enheten kan skapa en tur och retur-bana utifrån en angiven sträcka och navigeringsriktning.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Löpning** eller **Cykling**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Tur- och retur-bana**.
- 5 Ange banans totala sträcka.
- 6 Välj en riktning.
Enheten skapar upp till tre banor. Du kan trycka på **DOWN** för att visa banorna.
- 7 Tryck på **START** för att välja en bana.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Börja navigera genom att välja **Kör**.
 - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du vill visa en lista över svängar som ingår i banan väljer du **Vägbeskrivningar**.
 - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjdprofil**.
 - Om du vill spara banan väljer du **Spara**.
 - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Se stigningar**.

Visa eller redigera baninformation

Du kan visa eller redigera baninformation innan du tar dig fram längs en bana.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Banor**.
- 5 Tryck på **START** för att välja en bana.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Börja navigeringen genom att välja **Kör bana**.
 - Om du vill skapa ett eget tempoband väljer du **PacePro**.
 - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du vill börja banan i omvänd ordning väljer du **Kör banan baklänges**.
 - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjdprofil**.
 - Ändra namnet genom att välja **Namn**.
 - Om du vill redigera banans sträckning väljer du **Ändra**.
 - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Se stigningar**.
 - Om du vill ta bort banan väljer du **Ta bort**.

Använda ClimbPro

Med funktionen ClimbPro får du hjälp att hantera ansträngningen för kommande stigningar på en bana. Du kan visa stigningsdetaljer, inklusive lutning, distans och höjdstigning, före eller i realtid när du följer en bana. Cykelstigningskategorierna, baserade på längd och lutning, anges med färg.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **ClimbPro > Status > Vid navigering**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Datafält** för att anpassa de data som visas på skärmen ClimbPro.
 - Välj **Larm** om du vill ställa in varningar i början av en stigning eller på ett visst avstånd från stigningen.
 - Välj **Höjdminskningar** för att slå på eller stänga av höjdminskningar för löpningsaktiviteter.
 - Välj **Stigningsdetektion** för att välja typer av stigningar som detekterats under cykling.
- 7 Gå igenom banans stigningar och baninformation ([Visa eller redigera baninformation, sidan 70](#)).
- 8 Börja följa en sparad bana ([Navigera till en destination, sidan 68](#)).

Navigera med Kurs mot mål

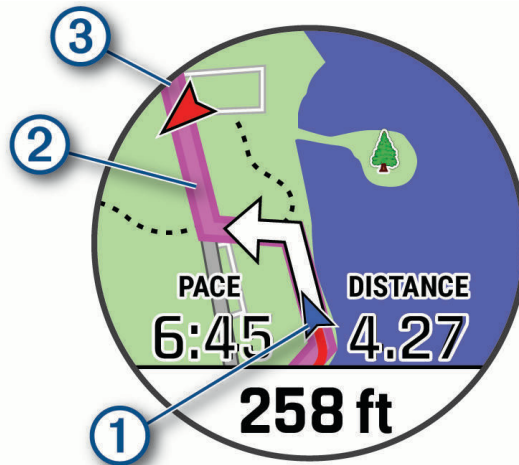
Du kan peka med enheten på ett avlagset objekt, t.ex. ett vattentorn, låsa enheten i den riktningen och sedan navigera till objektet.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Sikta och kör**.
- 5 Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och tryck på **START**.
Navigeringsinformation visas.
- 6 Tryck på **START** för att börja navigera.

Navigera till startpunkten under en aktivitet

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

- 1 Under en aktivitet trycker du på **STOP**.
- 2 Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
 - Om du inte har en karta som stöds eller om du använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten i en rak linje.
 - Om du inte använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten med turn-by-turn-röstguidning.



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

Visa ruttriktningar

Du kan visa en lista med Turn-by-Turn röstguidning för rutten.

- 1 När du navigerar längs en rutt håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Vägbeskrivningar**.
En lista med Turn-by-Turn röstguidning visas.
- 3 Tryck på **DOWN** för att visa ytterligare röstguidning.

Navigera till startpunkten för en sparad aktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
 - 2 Välj en aktivitet.
 - 3 Håll ned **MENU**.
 - 4 Välj **Navigation > Aktiviteter**.
 - 5 Välj en aktivitet.
 - 6 Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
 - Om du inte har en karta som stöds eller om du använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten i en rak linje.
 - Om du inte använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten med turn-by-turn-röstguidning.
- Turn-by-turn röstguidning hjälper dig att navigera till startpunkten för din senast sparade aktivitet om du har en kompatibel karta eller använder direkt ruttdragning. En linje visas på kartan från den aktuella platsen till startpunkten för den senast sparade aktiviteten om du inte använder direkt ruttdragning.
- Obs!** Du kan starta tiduret för att förhindra att enheten försätts i klockläge.
- 7 Tryck på **DOWN** för att visa kompassen (valfritt).
Pilen pekar mot startpunkten.

Avbryta navigering

- 1 Under en aktivitet håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Avbryt navigering**.

Karta

Enheter levereras med förinstallerade kartor och kan visa flera typer av Garmin kartdata, exempelvis topografiska konturer, närliggande intressanta platser, kartor över skidorter och golfbanor.

Om du vill köpa ytterligare kartdata och visa kompatibilitetsinformation går du till garmin.com/maps.

▲ betecknar din plats på kartan. När du navigerar till en destination visas rutten med en linje på kartan.

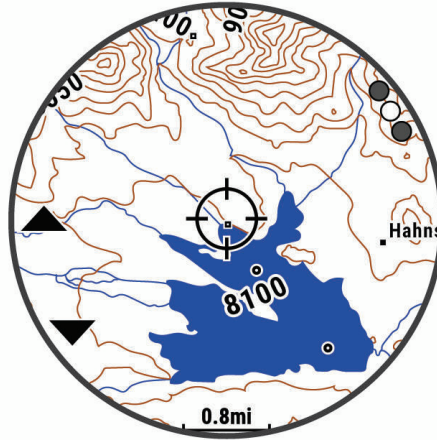
Visa kartan

- 1 Starta en utomhusaktivitet.
- 2 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till kartsidan.
- 3 Välj **MENU** och välj ett alternativ:
 - Om du vill panorera eller zooma på kartan väljer du **Panorera/zooma**.
TIPS: Du kan trycka på **START** för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger samt zoomning. Du kan hålla ned **START** för att välja den punkt som anges av hårkorset.
 - Om du vill se närliggande intressanta platser och waypoints väljer du **Runt omkring mig**.

Spara eller navigera till en plats på kartan

Du kan välja valfri plats på kartan. Du kan spara platsen eller börja navigera till den.

- 1 På kartan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Panorera/zooma**.
Reglage och hårkors visas på kartan.



- 3 Panorera och zooma kartan för att centrera platsen i hårkorset.
- 4 Håll **START** nedtryckt för att välja den punkt som anges av hårkorset.
- 5 Om det behövs väljer du en närliggande intressant plats.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill börja navigera till platsen väljer du **Kör**.
 - Om du vill spara platsen väljer du **Spara plats**.
 - Om du vill visa information om platsen väljer du **Granska**.

Navigera med funktionen Runt omkring mig

Du kan använda funktionen Runt omkring mig för att navigera till närliggande intressanta platser och waypoints.

Obs! De kartdata som är installerade i din klocka måste innehålla intressanta platser för att du ska kunna navigera till dem.

- 1 På kartan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Runt omkring mig**.
Ikoner som anger intressanta platser och waypoints visas på kartan.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att markera en del av kartan.
- 4 Tryck på **START**.
Det visas en lista över intressanta platser och waypoints på den markerade delen av kartan.
- 5 Välj en plats.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill börja navigera till platsen väljer du **Kör**.
 - Om du vill visa platsen på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du vill spara platsen väljer du **Spara plats**.
 - Om du vill visa information om platsen väljer du **Granska**.

Ändra karttema

Du kan ändra karttema för att visa kartdata som är optimerade för din aktivitetstyp. Till exempel ger kartteman med hög kontrast bättre synlighet i krävande miljöer, och med aktivitetsspecifika kartteman får du snabb överblick över de viktigaste kartdata.

- 1 Starta en utomhusaktivitet.
- 2 Håll ned **MENU**.
- 3 Välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Karta > Karttema**.
- 5 Välj ett alternativ.

Kompass

Enheten har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination. Du kan ändra kompassinställningarna manuellt ([Kompassinställningar, sidan 88](#)). För att öppna kompassinställningarna snabbt kan du välja START från kompasswidgeten.

Ställa in kompassriktningen

- 1 I kompasswidgeten trycker du på **START**.
- 2 Välj **Lås kurs**.
- 3 Rikta den övre delen av klockan mot riktningen och tryck på **START**.
När du avviker från kursen visar kompassen riktningen från kursen och avvikelsegraden.

Höjdmätare och barometer

Enheten innehåller en intern höjdmätare och barometer. Enheten samlar in höjd- och tryckdata kontinuerligt, även i standbyläge. Höjdmätaren visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar. Barometern visar omgivningens tryckdata baserat på den konstanta höjd där höjdmätaren kalibrerades senast ([Höjdmätarinställningar, sidan 88](#)). Du kan trycka på START från höjdmätarwidgeten för att öppna höjdmätarinställningarna snabbt.

Historik

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

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

Använda historik

Historiken innehåller tidigare aktiviteter som du har sparat på enheten.

Enheten har en historikwidget så att du snabbt kan komma åt dina aktivitetsdata ([Widgets, sidan 85](#)).

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Tryck på **START**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa ytterligare information om aktiviteten väljer du **All statistik**.
 - Om du vill visa hur aktiviteten påverkar din aeroba och anaeroba kondition, välj **Training Effect** ([Om Training Effect, sidan 40](#)).
 - Om du vill visa tiden i varje pulszon väljer du **Puls**.
 - Om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv väljer du **Varv**.
 - Om du vill välja en skid- eller snowboardrunda och visa ytterligare information om varje runda väljer du **Löpning**.
 - Om du vill välja ett träningsset och visa ytterligare information om varje set väljer du **Set**.
 - Om du vill visa aktiviteten på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du vill visa höjdprofilen för aktiviteten väljer du **Höjdprofil**.
 - Om du vill ta bort den valda aktiviteten väljer du **Ta bort**.

Multisportshistorik

På enheten lagras en övergripande sammanfattning av multisportaktiviteten, bland annat data för total distans, tid, kalorier och valfritt tillbehör. Enheten särskiljer också aktivitetsdata för varje sportsegment och övergång så att du kan jämföra liknande träningsaktiviteter och hålla reda på hur snabbt du tar dig igenom övergångarna. Övergångshistoriken innefattar distans, tid, medelfart och kalorier.

Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar klockan alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord omfattar din snabbaste tid under flera typiska tävlingsdistanser, den högsta vikten i en styrkeaktivitet för vanliga övningar och längsta löptur, cykeltur eller simtur.

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

Visa dina personliga rekord

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

Återställa ett personligt rekord

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

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

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
 - 2 Välj **Historik > Rekord**.
 - 3 Välj en sport.
 - 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort en post markerar du en post och väljer **Rensa rekord > Ja**.
 - Om du vill ta bort alla poster för sporten väljer du **Rensa alla rekord > Ja**.
- Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Visa datatotaler

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

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

Använda total distans

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

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

Ta bort historik

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

Anpassa enheten

Inställningar för aktiviteter och appar

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.

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj aktivitetsinställningarna.

3D-sträcka: Beräknar din tillryggalagda sträcka med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

3D-fart: Beräknar din hastighet med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord ([3D-hastighet och avstånd, sidan 83](#)).

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

Lägg till aktivitet: Gör att du kan anpassa en multisportaktivitet.

Varningar: Ställer in tränings- och navigeringsmeddelanden för aktiviteten.

Automatisk klättring: Gör att klockan kan upptäcka höjdskillnader automatiskt med den inbyggda höjdmätaren.

Auto Lap: Ställer in alternativ för Auto Lap funktionen ([Auto Lap, sidan 82](#)).

Auto Pause: Ställer in klockan på att sluta registrera data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart ([Aktivera Auto Pause, sidan 83](#)).

Automatisk vila: Gör att klockan automatiskt känner av när du vilar under ett simpass i bassäng och skapar ett vilointervall ([Automatisk vila och manuell vila, sidan 13](#)).

Auto-åk: Gör att klockan kan upptäcka skidåk automatiskt med den inbyggda accelerometern.

Auto Scroll: Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan timern är igång ([Använda Bläddra automatiskt, sidan 84](#)).

Automatisk inställning: Gör att klockan kan starta och stoppa träningsset automatiskt under en styrketräningsaktivitet.

Bakgrundsfärg: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

Stora siffror: Ändrar storleken på siffrorna på golfhålsinformationsskärmen.

ClimbPro: Visar planerad stigning och övervakningsskärmar när du navigerar.

Prompt för klubba: Visar en uppmaning där du kan ange vilken klubba du använde efter varje upptäckt slag när du spelar golf.

Börja nedräkning: Aktiverar stoppur för simning i intervaller.

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 79](#)).

Driverlängd: Ställer in bollens genomsnittliga tillryggalagda sträcka med drivern när du spelar golf.

Ändra rutter: Här kan du ändra ledens svårighetsnivå och status för leden under bergsklättringsaktiviteter.

Redigera vikt: Här kan du lägga till vikten som används för ett träningsset under en styrketräning eller konditionsaktivitet.

Golfdistans: Ställ in den måttenhet som används när du spelar golf.

GPS: Ställer in läge för GPS-antennen ([Ändra GPS-inställningarna, sidan 84](#)).

Klassificeringssystem: Ställer in klassificeringssystemet för att betygsätta ledens svårighet för bergsklättringsaktiviteter.

Handicap-score: Aktiverar Handicap-score medan du spelar golf. Med alternativet Lokalt handicap kan du ange antalet slag som ska dras ifrån ditt totala resultat. Med alternativet Index/slope kan du ange handicap och golfbanans slope så att klockan kan beräkna ditt banhandicap. När du aktiverar något av alternativen för handicap-score kan du justera handicap-värdet.

Bannummer: Ställer in bannumret för banlöpning.

LAP-knapp: Tryck här för att registrera ett varv eller vila under aktiviteten.

Lås knapp: Låser knapparna under multisportaktiviteter för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

Karta: Anger visningsinställningar för kartdatasidan för aktiviteten (*Inställningar för aktivitetskarter, sidan 81*).

Metronom: Spelar upp toner med jämn takt för att hjälpa dig att förbättra din prestation genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens (*Använda metronomen, sidan 11*).

Lägespårning: Aktiverar eller avaktiverar automatisk spårning av uppförs- eller nedförsåkning för offpiståkning och snowboard.

Hinderspårning: Gör att klockan kan spara hinderplatser från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller (*Registrera en hinderbaneaktivitet, sidan 9*).

PlaysLike: Aktiverar avståndsfunktionen "motsvarande avstånd" när du spelar golf, och den tar hänsyn till höjdförändringar på banan genom att visa det justerade avståndet till greenen (*Visa PlaysLike avstånd, sidan 19*).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Genomsnittskraft: Anger om klockan ska inkludera nollvärden för kraftdata som inträffar när du inte trampar.

Strömläge: Ställer in standardströmläget för aktiviteten.

Tidsgräns för energisparläge: Anger tidsgränssalternativ för energisparläge för aktiviteten (*Tidsgränsinställningar för energisparläge, sidan 84*).

Registrera aktivitet: Aktiverar registrering av FIT-fil för golfaktiviteter. FIT-filer registrerar träningsinformation som är anpassad för Garmin Connect.

Registrera VO2 Max.: Möjliggör registrering av VO2 Max för terränglöpnings- och ultralöpningsaktiviteter.

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

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

Återställ: Gör att du kan återställa aktivitetsinställningarna.

Ruttstatistik: Aktiverar ledstatistikspårning för inomhusklättringsaktiviteter.

Rutter: Anger inställningarna för beräkning av rutter för aktiviteten (*Ruttinställningar, sidan 82*).

Scoreinställningar: Aktiverar eller avaktiverar scorehantering automatiskt när du påbörjar en golfunda. Alternativet Fråga alltid frågar dig när du startar en runda.

Scoringmetod: Anger om scoring-metoden är Slagspel eller Poängbogey när du spelar golf.

Självutvärdering: Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten (*Aktivera självutvärdering, sidan 64*).

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

Spåra statistik: Möjliggör statistikregistrering när du spelar golf.

Simtagsidentifiering: Aktiverar simtagsdetektering för simning i bassäng.

Swimrun Auto Sport-ändring: Gör att du automatiskt kan växla mellan simdelen och löpdelen av en swimrunaktivitet.

Tävlingsläge: Avaktiverar funktioner som inte är tillåtna under sanktionerade tävlingar.

Övergångar: Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

Vibrationsvarningar: Aktiverar meddelanden som påminner dig om att andas in eller ut under en andningsaktivitet.

Träningsvideor: Aktiverar instruktiva träningsanimeringar för en styrketränings-, konditions-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animeringarna är tillgängliga för förinstallerade träningspass och träningspass som hämtats från Garmin Connect.

Anpassa datasidorna

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor**.
- 6 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
 - Välj **Datafält** och välj ett fält för att ändra data som visas i det fältet.
TIPS: En lista över alla tillgängliga datafält finns på [Datafält, sidan 109](#). Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
 - Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en datasida i slingan.
Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

Aktivitetsvarningar

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

Händelsevarningar: En händelsevarning meddelar dig en gång. Händelsen är ett visst värde. Till exempel kan du ställa in klockan på att meddela dig om att du har förbränt ett särskilt antal kalorier.

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

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

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett avståndintervall.
Höjd	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för höjd.
Puls	Intervall	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se Om pulszoner, sidan 50 och Beräkning av pulszon, sidan 52 .
Tempo	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Tempo	Återkommande	Du kan ställa in ett måltempo för simning.
Ström	Intervall	Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.
Position	Händelse	Du kan ange en radie från en sparad plats.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Fart	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Intervall	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.
Spårtimer	Återkommande	Du kan ställa in ett spårtidsintervall i sekunder.

Ställa in varning

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Varningar**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Lägg till ny** för att lägga till en ny varning för aktiviteten.
 - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- 7 Vid behov, välj typ av varning.
- 8 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 9 Slå på varningen om det behövs.

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

Inställningar för aktivitetskartor

Du kan anpassa utseendet på kartdatasidan för varje aktivitet.

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Karta**.

Konfigurera kartor: Visar eller döljer data från installerade kartprodukter.

Karttema: Ställer in kartan för att visa data som är optimerade för din aktivitetstyp. Alternativet System använder inställningarna från systemets kartinställningar ([Kartteman, sidan 90](#)).

Anv. systeminst.: Gör att enheten kan använda systemets kartinställningar ([Kartinställningar, sidan 90](#)).

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

Användarplatser: Visar och döljer sparade platser på kartan.

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

Lås på väg: Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

Spårlogg: Visar eller döljer spårregistret, eller den väg du färdats, som en färgad linje på kartan.

Spårfärg: Ändrar spårloggens färg.

Detaljer: Anger hur mycket detaljer som visas på kartan. Ju fler detaljer du visar desto långsammare går det att rita om kartan.

Marint: Ställer in så att kartan visar data i marint läge ([Marina kartinställningar, sidan 90](#)).

Rita segment: Visar eller döljer segment som en färgad linje på kartan.

Rita konturer: Visar eller döljer konturlinjer på kartan.

Ruttinställningar

Du kan ändra ruttinställningar för att anpassa på vilket sätt klockan beräknar rutter för varje aktivitet.

Obs! Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Rutter**.

Aktivitet: Ställer in en aktivitet för ruten. Klockan beräknar optimerade rutter för den typ av aktivitet du ägnar dig åt.

Ruttdragning efter popularitet: Beräknar rutter baserat på de mest populära rundorna och turerna från Garmin Connect.

Banor: Ställer in hur du navigerar banor med hjälp av klockan. Använd Följ banan för att navigera efter en kurs precis som det står, utan omräkning. Använd alternativet Använd karta för att beräkna en bana med ruttdragningsbara kartor och räkna om ruten om du avviker från banan.

Beräkningsmetod: Ställer in beräkningsmetoden för att minimera tiden, sträckan eller stigningen i rutter.

Undvikanden: Ställer in vilka väg- eller transporttyper du vill undvika i rutter.

Typ: Ställer in hur pekaren som visas under direkt ruttdragning beter sig.

Auto Lap

Markera varv enligt distans

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

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Auto Lap**.

6 Välj ett alternativ:

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

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar, sidan 93](#)).

Anpassa meddelandet Varvvarning

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

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Auto Lap > Varvvarning**.

6 Välj ett datafält för att ändra i det.

7 Välj **Förhandsvisning** (valfritt).

Aktivera Auto Pause

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

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

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Auto Pause**.

6 Välj ett alternativ:

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

Aktivera automatisk klättring

Du kan använda funktionen Automatisk klättring för att upptäcka höjdförändringar automatiskt. Du kan använda den under aktiviteter som klättring, vandring, löpning och cykling.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Automatisk klättring > Status**.

6 Välj **Alltid** eller **När ingen navigering**.

7 Välj ett alternativ:

- Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.
- Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.
- Välj **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.
- Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.
- Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.

Obs! Med alternativet Aktuell skärm kan du växla automatiskt till den senaste skärmen du visade innan övergången till automatisk klättring skedde.

3D-hastighet och avstånd

Du kan ställa in 3D-hastighet för att beräkna hastighet eller avstånd med både din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord. Du kan använda den under aktiviteter som skidåkning, klättring, navigering, vandring, löpning eller cykling.

Sätta på och stänga av varvknappen

Du kan aktivera inställningen LAP-knapp för att spela in ett varv eller en vila under en aktivitet med LAP. Du kan stänga av inställningen LAP-knapp för att undvika oavsiktliga knapptryckningar under en aktivitet.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **LAP-knapp**.

Varvknappens status ändras till På eller Av baserat på aktuell inställning.

Använda Bläddra automatiskt

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Scroll**.
- 6 Välj en visningshastighet.

Ändra GPS-inställningarna

Om du vill ha mer information om GPS går du till garmin.com/aboutGPS.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **GPS**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Av** för att avaktivera GPS för aktiviteten.
 - Välj **Endast GPS** för att aktivera GPS-satellitssystemet.
 - Välj **GPS + GLONASS** (ryskt satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
Obs! Om du använder GPS och andra satellitsystem tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS.
 - Välj **GPS + GALILEO** (Europeiska unionens satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
 - Välj **UltraTrac** för att registrera spårpunkter och sensordata mindre ofta.
Obs! Om du aktiverar funktionen UltraTrac ökas batteriets livslängd men kvaliteten på inspelade aktiviteter minskar. Du bör använda funktionen UltraTrac för aktiviteter som kräver längre batterilivslängd och för vilka frekventa uppdateringar av givardata är mindre viktigt.

GPS och andra satellitsystem

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

Enheten kan använda dessa globala satellitnavigeringssystem (GNSS).

GPS: En satellitkonstellation byggd av USA.

GLONASS: En satellitkonstellation byggd av Ryssland.

GALILEO: En satellitkonstellation byggd av Europeiska rymdorganisationen.

Tidsgränsinställningar för energisparläge

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

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

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

Ändra en aktivitets placering i listan med appar

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Sortera**.
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att justera aktivitetens placering i listan med appar.

Widgets

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

Vissa widgets visas inte som standard. Du kan lägga till dem i widgetslingan manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 86](#)).

ABC: Visar kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.

Andra tidszoner: Visar aktuell tid på dagen i andra tidszoner.

Höjdacklimatisering: På höjder över 800 m (2625 ft.) visas grafer som visar höjdkorrigerade värden för din genomsnittliga pulsoximeteravläsning, andningsfrekvens och vilopuls de senaste sju dagarna.

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

Kalender: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

Kalorier: Visar kaloriinformation för aktuell dag.

Enhetsanvändning: Visar aktuell programvaruversion och enhetsanvändningsstatistik.

Hundspårning: Visar platsinformation för din hund när du har parat ihop en kompatibel hundspårningsenhet med MARQ enheten.

Antal trappor: Spårar antal trappor och framsteg mot målet.

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

Golf: Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.

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

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

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

HRV-status: Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten ([HRV-test, sidan 41](#)).

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.

inReach® kontroller: Gör att du kan skicka meddelanden på en ihopparad inReach enhet.

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

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

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

Musikkontroller: Ger musikspelarkontroller för din smartphone eller musik i enheten.

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

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

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

Pulsoximeter: Utför en manuell pulsoximeteravläsning.

RCT-kamerakontroller: Gör att du manuellt kan ta ett foto, spela in ett videoklipp och anpassa inställningarna (*Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 100*).

Andning: Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

Sensorinformation: Visar information från en inbyggd sensor eller en ansluten trådlös sensor.

Sömn: Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt.

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

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

Soluppgång och solnedgång: Visar tider för soluppgång, solnedgång och borgerlig gryning/skymning.

Träningsstatus: Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation.

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

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Xero® enhet: Visar laserplatsinformation när du har en kompatibel Xero enhet som parats ihop med din MARQ enhet.

Anpassa widgetslingan

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Widgets**.
- 3 Välj **Förenklad widget** om du vill aktivera eller avaktivera förenklad widget.
Obs! Förenklad widget visar sammanfattningsdata för flera widgetar på en enda skärm.
- 4 Välj **Ändra**.
- 5 Välj en widget.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **UP** eller **DOWN** för att ändra plats på widgeten i widgetslingan.
 - Välj  för att ta bort widgeten från widgetslingan.
- 7 Välj **Lägg till**.
- 8 Välj en widget.
Widgeten läggs till i widgetslingan.

Använda stressnivåwidgeten

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

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv trycker du på **UP** eller **DOWN** på urtavlan för att visa stressnivåwidgeten.
Din aktuella stressnivå visas.
TIPS: Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå visas ett meddelande i stället för en siffra för stressnivån. Du kan kontrollera din stressnivå igen efter några minuters inaktivitet.
- 2 Tryck på **START** för att visa ett diagram över din stressnivå under de senaste fyra timmarna.
Blå staplar anger viloperioder. Gula staplar anger perioder av stress. Grå staplar visar tider när du varit för aktiv för att det skulle gå att fastställa din stressnivå.
- 3 Tryck på **DOWN** för att se ytterligare information om din stressnivå och ett diagram över din genomsnittliga stressnivå de senaste sju dagarna.
- 4 Starta en andningsaktivitet genom att trycka på **START** och följa instruktionerna på skärmen.

Anpassa widgeten Min dag

Du kan anpassa listan med mätvärden som visas i widgeten Min dag.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa widgeten **Min dag**.
- 2 Håll ned **MENU**.
- 3 Välj **Min dag-alternativ**.
- 4 Välj omkopplaren för att visa eller dölja varje mätvärde.

Anpassa menyn för kontroller

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Kontroll**.
- 3 Välj den genväg du vill anpassa.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sortera** för att ändra plats på genvägen i menyn för kontroller.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort genvägen från menyn för kontroller.
- 5 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.

Inställningar för urtavlan

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

Anpassa urtavlan

Innan du kan aktivera en Connect IQ urtavla måste du installera en urtavla som finns i butiken (Connect IQ Downloadable Features). ([Connect IQ funktioner, sidan 25](#))[Connect IQ funktioner, sidan 25](#)Connect IQ

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

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

Givarinställningar

Kompassinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Kompass**.

Kalibrera: Med den här funktionen kan du kalibrera kompassensorn manuellt (*Manuell kalibrering av kompassen*, sidan 88).

Display: Ställer in kompassens riktningsvisning på bokstäver, grader eller milliradianer.

Norreferens: Ställer in kompassens nordliga referens (*Ställa in den nordliga referensen*, sidan 88).

Läge: Ställer in kompassen på att använda endast elektroniska sensordata (På), en kombination av GPS och elektroniska sensordata vid rörelse (Au) eller endast GPS-data (Av).

Manuell kalibrering av kompassen

OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din klocka kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 Håll ned **MENU**.
 - 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Kompass > Kalibrera > Start**.
 - 3 Följ instruktionerna på skärmen.
- TIPS:** Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

Ställa in den nordliga referensen

Du kan ange vilken riktningsreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Kompass > Norreferens**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningsreferens väljer du **Faktisk**.
 - Om du vill ställa in magnetisk variation för din position automatiskt väljer du **Magnetisk**.
 - Om du vill ställa in rutnät norr (000°) som riktningsreferens väljer du **Rutnät**.
 - Om du vill ställa in det magnetiska variationsvärdet manuellt väljer du **Användare**, anger den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

Höjdmätarinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera höjdmätaren manuellt.

Autokalibrering: Gör att höjdmätaren kan kalibreras automatiskt varje gång du använder satellitsystem.

Sensorläge: Ställer in läget för sensorn. Alternativet Au använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

Höjd: Anger måttenheterna för höjd.

Kalibrera den barometriska höjdmätaren

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten genom att välja **Autokalibrering**, och välj ett alternativ.
 - Välj **Kalibrera > Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
 - Om du vill ange aktuell höjd från den digitala höjdmodellen väljer du **Kalibrera > Använd DEM**.
 - Om du vill ange aktuell höjd från GPS-startpunkten väljer du **Kalibrera > Använd GPS**.

Barometerinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Barometer**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera barometersensorn manuellt.

Diagram: Ställer in tidsskalan för sjökortet i barometerwidgeten.

Stormvarning: Anger hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

Tryck: Ställer in hur enheten visar tryckdata.

Kalibrera barometern

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera barometern manuellt om du känner till korrekt höjd eller korrekt lufttryck vid havsytan.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Barometer > Kalibrera**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd och lufttryck vid havsytan (valfritt).
 - Om du vill kalibrera automatiskt från den digitala höjdmodellen väljer du **Använd DEM**.
 - Om du vill kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten väljer du **Använd GPS**.

Xero laserplatsinställningar

Innan du kan anpassa laserplatsinställningarna måste du para ihop en kompatibel Xero enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 97](#)).

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > XERO-positioner > Laserplacering**.

Under aktivitet: Aktiverar visning av laserplatsinformation från en kompatibel, ihopparad Xero enhet under en aktivitet.

Delningsläge: Gör att du kan dela laserplatsinformation offentligt eller sända den privat.

Kartinställningar

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

Obs! Om det behövs kan du anpassa kartinställningarna för specifika aktiviteter i stället för att använda systeminställningarna (*Inställningar för aktivitetskarter, sidan 81*).

Håll ned **MENU** och välj **Karta**.

Karttema: Ställer in kartan för att visa data som är optimerade för din aktivitetstyp (*Kartteman, sidan 90*).

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

Användarplatser: Visar och döljer sparade platser på kartan.

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

Lås på väg: Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

Spårlogg: Visar eller döljer spårregistret, eller den väg du färdats, som en färgad linje på kartan.

Spårfärg: Ändrar spårloggens färg.

Detaljer: Anger hur mycket detaljer som visas på kartan. Ju fler detaljer du visar desto långsammare går det att rita om kartan.

Marint: Ställer in så att kartan visar data i marint läge (*Marina kartinställningar, sidan 90*).

Rita segment: Visar eller döljer segment som en färgad linje på kartan.

Rita konturer: Visar eller döljer konturlinjer på kartan.

Kartteman

Du kan ändra karttema för att visa data som är optimerade för din aktivitetstyp.

Håll ned **MENU** och välj **Karta > Karttema**.

Ingen: Använder inställningarna från systemets kartinställningar, utan att något ytterligare tema används.

Marint: Ställer in så att kartan visar data i marint läge.

Hög kontrast: Ställer in kartan så att den visar data med högre kontrast, för bättre synlighet i krävande miljöer.

Mörkt: Ställer in kartan så att den visar data med mörk bakgrund, för bättre synlighet nattetid.

Popularitet: Markerar de populäraste vägarna eller spåren på kartan.

Skidort: Ställer in kartan så att den visar de mest relevanta skiddata med ett ögonkast.

Återställ tema: Här kan du återställa kartteman som har tagits bort från enheten.

Marina kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i marint läge.

Håll ned **MENU** och välj **Karta > Marint**.

Lodade djup: Aktiverar djupmått på sjökortet.

Fyrsektorer: Visar och konfigurerar utseendet för fyrsektorer på sjökortet.

Symboler: Ställer in sjökortssymboler i marint läge. Alternativet NOAA visar sjökortssymboler för National Oceanic and Atmospheric Administration. Alternativet Internationell visar sjökortssymboler för International Association of Lighthouse Authorities.

Visa och dölja kartdata

Om du har flera kartor installerade på enheten kan du välja vilka kartdata som ska visas på kartan.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj kartinställningar.
- 5 Välj **Karta > Konfigurera kartor**.
- 6 Välj en karta för att aktivera omkopplaren som visar eller döljer kartdata.

Navigeringsinställningar

Du kan anpassa kartfunktioner och utseende när du navigerar till en destination.

Anpassa kartfunktioner

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Navigation > Datasidor**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Karta** för att sätta på eller stänga av kartan.
 - Välj **Guide** för att sätta på eller stänga av en vägledningssida som visar den kompassbäring eller kurs som du följer under navigeringen.
 - Välj **Höjdprofil** för att sätta på eller stänga av höjdprofilen.
 - Välj en skärm att lägga till, ta bort eller anpassa.

Ange en riktningsmarkör

Du kan ställa in riktningsmarkör att visa på dina datasidor medan du navigerar. Indikatorn pekar mot din målriktning.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Navigation > Riktningsmarkör**.

Ställa in navigeringsmeddelanden

Du kan ställa in meddelanden som hjälper dig att navigera till din destination.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Navigation > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in ett meddelande för ett angivet avstånd från din slutdestination väljer du **Distans till slutdestination**.
 - Om du vill ställa in ett meddelande om den uppskattade återstående tiden tills du når slutdestinationen väljer du **Uppskattad tid till slutdest.**
 - Om du vill ställa in en varning när du avviker från kursen väljer du **Ur kurs**.
 - För att aktivera aviseringar för turn-by-turn-navigering väljer du **Sväng avisering**.
- 4 Vid behov väljer du **Status** för att aktivera varningen.
- 5 Vid behov anger du ett avstånd eller ett tidsvärde och väljer ✓.

Inställningar för strömhantering

Håll ned **MENU** och välj **Strömhantering**.

Batterisparläge: Här kan du anpassa systeminställningar för att förlänga batteritiden i klockläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 92](#)).

Strömlägen: Här kan du anpassa systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet ([Anpassa strömlägen, sidan 92](#)).

Batteriprocent: Visar återstående batteritid i procent.

Uppskattning av batteritid: Visar återstående batteritid som ett uppskattat antal dagar eller timmar.

Anpassa batterisparfunktionen

Batterisparfunktionen gör att du snabbt kan justera systeminställningarna och förlänga batteritiden i klockläge.

Du kan aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Visa meny för kontroller, sidan 2](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömhantering > Batterisparläge**.
- 3 Välj **Status** för att aktivera batterisparfunktionen.
- 4 Välj **Ändra** och välj ett alternativ.
 - Välj **Urtavla** för att aktivera en strömsnål urtavla som uppdateras en gång per minut.
 - Välj **Musik** för att avaktivera att lyssna på musik från klockan.
 - Välj **Telefon** för att koppla från den ihopparade telefonen.
 - Välj **Wi-Fi** för att koppla från ett Wi-Fi nätverk.
 - Välj **Aktivitetsmätning** för att stänga av aktivitetsmätning hela dagen, bland annat steg, trappor uppför, intensiva minuter, sömnmätning och Move IQ händelser.
 - Välj **Puls på handleden** för att stänga av pulsmätaren på handleden.
 - Välj **Bakgrundsbelysning** om du vill avaktivera den automatiska bakgrundsbelysningen.Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 5 Välj **När du sover** om du vill aktivera batterisparfunktionen under dina normala sömntimmar.

TIPS: Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto.
- 6 Välj **Varning för svagt batteri** om du vill få en varning när batterinivån är låg.

Anpassa strömlägen

Enheten levereras med flera förinstallerade strömlägen som gör att du snabbt kan justera systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet. Du kan anpassa befintliga strömlägen och skapa nya anpassade strömlägen.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömhantering > Strömlägen**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj ett strömläge som du vill anpassa.
 - Välj **Lägg till ny** för att skapa ett anpassat strömläge.
- 4 Om det behövs anger du ett eget namn.
- 5 Välj ett alternativ för att anpassa specifika strömlägesinställningar.

Du kan till exempel ändra GPS-inställningen eller koppla från din ihopparade telefon.

Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 6 Om det behövs väljer du **Klar** för att spara och använda det anpassade strömläget.

Återställa ett strömläge

Du kan återställa ett förinställt strömläge till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömhantering > Strömlägen**.
- 3 Välj ett förinställt strömläge.
- 4 Välj **Återställ > Ja**.

Systeminställningar

Håll **MENU** nedtryckt och välj **System**.

Språk: Ställer in språket som visas på enheten.

Tid: Justerar tidsinställningarna (*Tidsinställningar, sidan 93*).

Bakgrundsbelysning: Justerar inställningarna för bakgrundsbelysningen (*Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 94*).

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

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

Kortkommandon: Gör det möjligt att tilldela genvägar för enhetsknappar (*Anpassa kortkommandon, sidan 94*).

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

Enheter: Ställer in måttenheterna som används på enheten (*Ändra måttenheterna, sidan 94*).

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

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

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

Nollställ: Gör att du kan återställa användardata och inställningar (*Återställa alla standardinställningar, sidan 106*).

Programuppdatering: Gör att du kan installera programuppdateringar som hämtas med hjälp av Garmin Express. Använd alternativet Uppdatera automatiskt för att aktivera enheten för hämtning av den senaste programvaruuppdateringen när en Wi-Fi anslutning är tillgänglig.

Om: Visar enhets-, programvaru-, licens- och regelinformation.

Tidsinställningar

Håll ned **MENU** och välj **System > Tid**.

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

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

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

Varningar: Gör att du kan ställa in timaviseringar samt aviseringar för soluppgång och solnedgång som ljuder ett visst antal minuter eller timmar innan soluppgången eller solnedgången (*Ställa in tidsvarningar, sidan 94*).

Tidssynkronisering: Gör att du kan synkronisera tiden om du byter tidszon och vid övergång till sommartid (*Synkronisera tiden, sidan 94*).

Ställa in tidsvarningar

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Tid > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före solnedgången väljer du **Till solnedgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före soluppgången väljer du **Till soluppgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud varje timme väljer du **Timprognos > På**.

Synkronisera tiden

Varje gång du slår på enheten och söker efter satelliter eller öppnar Garmin Connect appen på din ihopparade telefon hittar den automatiskt dina tidszoner och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera tiden manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

- 1 Håll ned **MENU**.
 - 2 Välj **System > Tid > Tidssynkronisering**.
 - 3 Vänta medan enheten ansluter till den ihopparade telefonen eller söker efter satelliter ([Söka satellitsignaler, sidan 107](#)).
- TIPS:** Du kan trycka på DOWN för att byta källa.

Ändra inställningar för bakgrundsbelysning

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Bakgrundsbelysning**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Under aktivitet**.
 - Välj **Inte under aktivitet**.
 - Välj **När du sover**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Knappar** för att slå på bakgrundsbelysningen för knapptryckningar.
 - Välj **Varningar** för att slå på bakgrundsbelysningen för varningar.
 - Välj **Rörelse** för att slå på bakgrundsbelysningen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
 - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.
 - Välj **Ljusstyrka** för att ställa in bakgrundsbelysningens ljusstyrka.

Anpassa kortkommandon

Du kan anpassa hållningsfunktionen för enskilda knappar och kombinationer av knappar.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Kortkommandon**.
- 3 Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.
- 4 Välj en funktion.

Ändra måttenheterna

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 På systemmenyn väljer du **Om**.

Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+ eller Bluetooth teknologi ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 97](#)). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 79](#)). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken går du till buy.garmin.com för den sensorn.

Sensortyp	Beskrivning
Klubbssensorer	Du kan använda Approach CT10 golfklubbssensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp.
DogTrack	Gör att du kan ta emot data från en kompatibel handenhet för hundspårning.
eBike	Du kan använda klockan med din eBike och visa cykeldata som batteri- och växlingsinformation under dina cykelturer.
Utökad display	Du kan använda läget Utökad display för att visa datasidor från MARQ-klockan på en kompatibel Edge cykeldator under en cykeltur eller ett triathlonlopp.
Extern pulsmätare	Du kan använda en extern sensor, till exempel HRM-Pro eller HRM-Dual™ pulsmätaren och visa pulsdata under aktiviteter. Vissa pulsmätare kan även lagra data eller tillhandahålla avancerade löpdata (Löpdynamik, sidan 98).
Foot pod	Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.
Hörlurar	Du kan använda Bluetooth hörlurar för att lyssna på musik som har lästs in på MARQ-klockan (Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 33).
inReach	Med inReach fjärrstyrning kan du styra inReach satellitkommunikationsenheten från MARQ klockan (Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 101).
Lampor	Du kan använda smarta Varia™ cykellampor för att förbättra situationsberedskapen.
Muskelsyre	Du kan använda en muskelsyresensor för att visa data om hemoglobin och muskelsyremättnad medan du tränar.
Kraft	Du kan använda Rally™ eller Vector™ pedalerna med kraftmätare för att visa kraftdata på klockan. Du kan justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga (Ange dina kraftzoner, sidan 52) eller använda intervallvarningar för att få meddelanden när du når en angiven kraftzon (Ställa in varning, sidan 81).
Radar	Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig. Med en Varia radar med kamera och baklykta kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur (Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 100).
RD Pod	Du kan använda Running Dynamics Pod för att registrera löpdynamik och visa data på klockan (Löpdynamik, sidan 98).
Växling	Du kan använda elektroniska cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. MARQ klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.
Shimano Di2	Du kan använda elektroniska Shimano® Di2™ cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. MARQ klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.
Smart Trainer	Du kan använda klockan med en smart cykeltrainer för inomhusbruk för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass (Använda en indoor trainer, sidan 8).
Fart/kadens	Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets (Hjulstorlek och omkrets, sidan 117).
Tempe	Du kan ansluta tempe™ temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.
VIRB	Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av klockan (VIRB fjärrkontroll, sidan 101).

Sensortyp	Beskrivning
XERO-positioner	Du kan visa och dela laserplatsinformation från en Xero enhet (Xero laserplatsinställningar , sidan 89).

Para ihop dina trådlösa sensorer

Du måste sätta på dig pulsmätaren eller installera givaren innan du kan para ihop dem.

Första gången du ansluter en trådlös sensor till klockan med hjälp av ANT+ eller Bluetooth teknologi måste du para ihop enheten och klockan. Om sensorn har både ANT+ och Bluetooth teknologi rekommenderar Garmin att du parar ihop med hjälp av ANT+ teknik. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

Obs! Om en pulsmätare levererades med klockan är den medföljande pulsmätaren redan ihopparad med klockan.

- 1 Flytta klockan inom 3 m (10 fot) från sensorn.

Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihopparningen.

- 2 Håll ned **MENU**.

- 3 Välj **Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.

- 4 Välj ett alternativ:

- Välj **Sök efter alla sensorer**.
- Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med klockan ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält. Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna](#), [sidan 79](#)).

HRM-Pro

Enheten är kompatibel med HRM-Pro tillbehöret. HRM-Pro tillbehöret är en pulsmätare med bröstrem som du kan para ihop med kompatibla enheter med ANT+ och Bluetooth teknologi. Du kan använda pulsmätaren för att registrera pulsdata och få återkoppling i realtid på din löpteknik ([Löpdynamik](#), [sidan 98](#)). Pulsmätarens aktivitetsmätningfunktionen registrerar steg, kalorier, intensiva minuter och puls under hela dagen. Du måste para ihop pulsmätaren med din enhet för att se pulsdata. Om MARQ enheten levererades med ett HRM-Pro tillbehör är enheterna redan ihopparade. Se instruktionerna för HRM-Pro tillbehöret för mer information (garmin.com/manuals/hrm-pro).

Löptempo och -distans med HRM-Pro

Tillbehöret i HRM-Pro serien beräknar löptempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löptempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löpbandslöpning. Du kan se löptempo och -distans på din kompatibla MARQ klocka när du är ansluten med ANT+ teknologi. Du kan också se det i kompatibla träningsappar från tredje part när du är ansluten med Bluetooth teknologi.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardinställningen för klockan är **Automatisk kalibrering**. Tillbehör i HRM-Pro serien kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla MARQ klocka.

Obs! Automatisk kalibrering fungerar inte för aktivitetsprofiler för inomhuslöpning, terränglöpning eller ultralöpning ([Tips för registrering av löptempo och -distans](#), [sidan 98](#)).

Manuell kalibrering: Du kan välja **Kalib. och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet tillbehör i HRM-Pro serien ([Kalibrera löpbandsdistanen](#), [sidan 7](#)).

Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera MARQ klockans programvara.
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM-Pro serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Automatisk kalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+ teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löpband med manuell kalibrering (*Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 7*).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare > Återställ kalibreringsdata**.

Obs! Du kan testa med att stänga av **Automatisk kalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen (*Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 7*).

Löpdynamik

Den kompatibla MARQ enheten går att använda tillsammans med HRM-Pro tillbehöret eller andra löpdynamikstillbehör för att ge feedback i realtid om din löpning. Om MARQ enheten levererades med ett HRM-Pro tillbehör är enheterna redan ihopparade.

Tillbehöret för löpdynamik har en accelerometer som mäter bålens rörelser för att beräkna sex typer av löpningsdata. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

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

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

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

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

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

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

Kvot vertikal rörelse/steglängd: Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre värde tyder vanligen på en bättre löpstil.

Träna med löpdynamik

Innan du kan visa löpdynamik måste du sätta på dig ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehöret HRM-Pro, och para ihop det med din enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 97*).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny**.
- 6 Välj en datasida för löpdynamik.
Obs! Löpdynamiksidorna är inte tillgängliga för alla aktiviteter.
- 7 Gå ut och spring (*Starta en aktivitet, sidan 5*).
- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att öppna en löpdynamiksidan och visa information.

Färgmätare och löpdynamikdata

Löpdynamikskärmarna visar en färgmätare för den primära måttenheten. Du kan visa kadens, vertikal rörelse, markkontakttid, balans för markkontakttid 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 markkontakttider, lägre vertikal rörelse, lägre kvot vertikal rörelse/steglängd och högre kadens än mindre erfarna löpare. Men längre löpare har vanligtvis något långsammare kadenser, längre steg och något högre vertikal rörelse. Kvot vertikal rörelse/steglängd är din vertikala rörelse dividerat med steglängd. Den är inte korrelerad med höjd.

Gå till 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 markkontakttid
 Lila	>95	>183 spm	<218 ms
 Blå	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Grön	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Orange	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Röd	<5	<153 spm	>308 ms

Balans för markkontakttid – data

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

Färgzon	 Röd	 Orange	 Grön	 Orange	 Röd
Symmetri	Dåligt	Ganska bra	Bra	Ganska bra	Dåligt
Procent av andra löpare	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans för markkontakttid	>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 markkontakttid 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 mätaren eller datafältet under löpningen eller visa sammanfattningen på ditt Garmin Connect konto efteråt. I likhet med andra löpdynamikdata är balans för markkontakttid ett kvantitativt mått som lär dig mer om din löpstil.

Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd

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

Färgzon	Percentil i zon	Intervall för vertikal rörelse vid bröstet	Intervall för vertikal rörelse i midjan	Kvot vertikal rörelse/steglängd vid bröstet	Kvot vertikal rörelse/steglängd i midjan
 Lila	>95	<6,4 cm	< 6,8 cm	<6,1 %	< 6,5 %
 Blå	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5-8,3 %
 Grön	30–69	8,2–9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4-10,0 %
 Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1-11,9 %
 Röd	<5	>11,5 cm	> 13,0 cm	>10,1 %	> 11,9 %

Tips om det saknas löpdynamikdata

Om löpdynamikdata inte visas kan du försöka med följande tips.

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehöret HRM-Pro.
Tillbehör med löpdynamik har  på modulens framsida.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din klocka igen, enligt instruktionerna.
- Om du använder HRM-Pro tillbehöret parar du ihop det med din klocka med hjälp av ANT+ teknik istället för Bluetooth teknik.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.
Obs! Markkontakttid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.

Använda Varia kamerakontrollerna

OBS!

I vissa jurisdiktioner kan det vara förbjudet eller reglerat att spela in video, ljud eller bilder, eller kan kräva att alla passagerare vet att du spelar in och samtycker till detta. Det är ditt ansvar att känna till och följa alla lagar, förordningar och andra begränsningar i jurisdiktioner där du planerar att använda enheten.

Innan du kan använda Varia kamerakontrollerna måste du para ihop tillbehöret med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 97*).

1 Lägg till widgeten **RCT-KAMERA** i klockan (*Widgets, sidan 85*).

2 På widgeten **RCT-KAMERA** väljer du ett alternativ:

- Välj  för att visa kamerainställningarna.
- Välj  för att ta en bild.
- Välj  för att spara aktiviteten.

inReach fjärrkontroll

Med inReach fjärrstyrningsfunktionen kan du styra en kompatibel inReach satellitkommunikationsenhet med hjälp av MARQ klockan. Gå in på buy.garmin.com för mer information om kompatibla enheter.

Använda inReach fjärrkontrollen

Innan du kan använda inReach fjärrfunktionen måste du lägga till inReach widgeten i widgetslingan ([Anpassa widgetslingan, sidan 86](#)).

- 1 Starta inReach enheten.
- 2 På MARQ klockans urtavla trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa inReach widgeten.
- 3 Tryck på **START** för att söka efter inReach enheten.
- 4 Tryck på **START** för att para ihop inReach enheten.
- 5 Tryck på **START** och välj ett alternativ:
 - Om du vill skicka ett SOS-meddelande väljer du **Initiera SOS**.
Obs! Du bör bara använda SOS-funktionen i en verklig nödsituation.
 - Om du vill skicka ett sms väljer du **Meddelanden > Nytt meddelande**, väljer kontakter för meddelandet och skriver meddelandetexten eller väljer ett snabbtextalternativ.
 - Om du vill skicka ett förinställt meddelande väljer du **Skicka förinställt** och väljer ett meddelande i listan.
 - Om du vill visa timern och tillryggalagd sträcka under en aktivitet väljer du **Spårning**.

VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten.

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 MARQ klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 97](#)).
VIRB widgeten läggs till automatiskt i widgetslingan.
- 3 På klockans urtavla trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB widgeten.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video.
Videoräknaren visas på MARQ skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Välj **STOP** för att stoppa videoinspelningen.
 - Välj **Ta foto** för att ta ett foto.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.
 - Välj **Inställningar** för att ändra video- och fotoinställningar.

Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med MARQ klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 97*).
När kameran är ihopparad läggs en VIRB datasida automatiskt till i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB datasidan.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Håll ned **MENU**.
- 6 Välj **VIRB**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - För att styra kameran med hjälp av aktivitetstimern väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Tidur start/stopp**.
Obs! Videoinspelningen startar och stoppar automatiskt när du startar och stoppar en aktivitet.
 - För att styra kameran med hjälp av menyalternativen väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Manuell**.
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video manuellt.
Videoräknaren visas på MARQ skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Tryck på **STOP** för att manuellt stoppa videoinspelningen.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.

Enhetsinformation

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 12 dagar (smartwatch-läge med aktivitetsspårning och pulsmätning vid handleden dygnet runt)
Vattenklassning	10 ATM ¹
Drifts- och förvaringstemperaturområde	Från -20 till 45 °C (från -4 till 113 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45 °C (från 32° till 113 °F)
Trådlösa frekvenser	2,4 GHz vid 19 dBm maximalt; 13,56 MHz vid -36 dBm maximalt

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 100 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Batteriinformation

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på enheten, till exempel aktivitetsspårning, pulsmätning vid handleden, smartphoneaviseringar, GPS, inre sensorer och anslutna sensorer.

Batterilivslängd	Läge
Upp till 12 dagar	Smartwatch-läge med aktivitetsspårning och pulsmätning vid handleden dygnet runt
Upp till 28 timmar	GPS-läge med pulsmätning vid handleden
Upp till 9 timmar	GPS-läge med pulsmätning vid handleden och musikströmning
Upp till 48 timmar	UltraTrac GPS-läge med gyrobaserad död räkning (med pulsmätning vid handleden avstängd)

Enhetsunderhåll

Skötsel av enheten

OBS!

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.

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

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

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

Rengöra klockan

⚠ OBSERVERA

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

OBS!

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

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

- 1 Skölj med vatten eller använd en fuktig, luddfri duk.
- 2 Låt klockan torka helt.

Byta integrerade QuickFit[®] tillbehör

1 Dra för att öppna spärren och ta bort den integrerade QuickFit remmen eller armbandet från klockan.



2 Dra för att öppna spärren på den integrerade remmen eller armbandet och rikta in den mot klockan.

3 Stäng spärren över klockans stift.

Obs! Se till att remmen eller armbandet sitter säkert. Det ska vara en liten öppning ① mellan spärren och remmen eller armbandet.



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! Mac operativsystem har begränsat stöd för MTP-filöverföringsläge. Du måste öppna Garmin enheten på ett Windows operativsystem. Använd Garmin Express applikationen för att ta bort musikfiler från enheten.

Felsökning

Enheten är på fel språk

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och tryck på **START**.
- 3 Tryck på **START**.
- 4 Välj språk.

Är min telefon kompatibel med min klocka?

MARQ klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på garmin.com/ble.

Telefonen ansluter inte till klockan

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

- Stäng av telefonen och klockan och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din telefon.
- Uppdatera Garmin Golf appen till den senaste versionen.
- Ta bort klockan från Garmin Golf appen och Bluetooth inställningarna på telefonen för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny telefon ska du ta bort klockan från Garmin Golf appen på den telefon som du inte längre tänker använda.
- Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från klockan.
- På telefonen öppnar du Garmin Golf appen, väljer  eller ●●● och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihopparningsläget.
- Från urtavlan håll **MENU** intryckt och välj **Telefon > Para ihop telefon**.

Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?

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

- 1 Håll in **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sök efter alla sensorer**.
 - Välj sensortyp.

Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 79](#)).

Hörlurarna ansluter inte till klockan

Om Bluetooth hörlurarna tidigare varit anslutna till din telefon kan de ansluta till telefonen automatiskt istället för att ansluta till klockan. Du kan prova följande åtgärder.

- Stäng av Bluetooth teknologin på telefonen.
Se telefonens användarhandbok för information.
- Gå 10 m (33 fot) bort från din telefon medan du ansluter hörlurarna till klockan.
- Para ihop hörlurarna med klockan ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 33](#)).

Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en MARQ klocka ansluten till Bluetooth hörlurar är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan klockan och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Om du bär MARQ klockan på vänster handled ska du se till att hörlurarnas Bluetooth antenn sitter på vänster öra.
- Eftersom hörlurarna varierar beroende på modell kan du prova att bära klockan på den andra handleden.
- Om du använder klockarmband i metall eller läder kan du byta till ett klockarmband i silikon för att förbättra signalstyrkan.

Starta om klockan

- 1 Håll ned **LIGHT** tills klockan stängs av.
- 2 Håll ned **LIGHT** för att sätta på klockan.

Återställa alla standardinställningar

Innan du återställer alla standardinställningar bör du synkronisera klockan med Garmin Connect appen för att överföra dina aktivitetsdata.

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **System > Nollställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Återställ alla klockinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinst.**
 - Om du vill ta bort alla aktiviteter från historiken väljer du **Ta bort alla aktiviteter?**
 - Om du vill nollställa alla sammanlagda sträckor och tider väljer du **Nollställa totaler**.
 - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Rad data o. återst. inst..**

Obs! Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från klockan. Om du har musik som lagrats på klockan raderas detta alternativ din lagrade musik.

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 garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Klockan ska vara inriktad med klockan 6 riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten söker satelliter.
Det kan ta 30 till 60 sekunder att söka signaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

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

Temperaturvärdet är inte korrekt

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

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

Maximera batteriets livslängd

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Ändra strömläget under en aktivitet ([Ändra strömläge, sidan 5](#)).
- Aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Visa meny för kontroller, sidan 2](#)).
- Minska tidsgränsen för bakgrundsbelysningen ([Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 94](#)).
- Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka.
- Använd UltraTrac GPS-läget för din aktivitet ([Ändra GPS-inställningarna, sidan 84](#)).
- Stäng av Bluetooth teknik när du inte använder anslutna funktioner ([Anslutna funktioner, sidan 21](#)).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet återuppta senare ([Stoppa en aktivitet, sidan 5](#)).
- Stäng av aktivitetsspårning ([Stänga av aktivitetsspårning, sidan 54](#)).
- Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare ([Anpassa urtavlan, sidan 87](#)).
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar ([Hantera aviseringar, sidan 23](#)).
- Avbryt sändning av pulldata till ihopparade Garmin enheter ([Sända pulldata, sidan 35](#)).
- Stäng av pulsmätning vid handleden ([Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 36](#)).
- **Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.
- Aktivera manuella pulsoximeteravläsningar ([Stänga av automatiska pulsoximetriavläsningar, sidan 49](#)).

Aktivitetsspårning

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

Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

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

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

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

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

Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

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

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera stegräkningen med Garmin Express programmet ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 25](#)).
- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 25](#)).

2 Vänta medan dina data synkroniseras.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

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

Antal trappor verkar inte vara korrekt

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

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

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Om du vill visa information om funktionsnoggrannhet går du till www.garmin.com/ataccuracy.

Det här är inte en medicinsk enhet.

Bilagor

Datafält

Obs! Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa datafält kräver ANT+ eller Bluetooth tillbehör för att visa data.

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

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

% av pulsreserv under varvet: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.

10 sek-kraft: Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.

30 sek-kraft: Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.

3 sek-kraft: Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.

Aerobisk träningseffekt: Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.

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

Aktuell tid (sekunder): Aktuell tid inklusive sekunder.

Anaerobisk träningseffekt: Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.

Andningshastighet: Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).

Årtag: Paddlingssport Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Årtagstempo: Paddlingssport Antalet tag per minut (spm).

Återstående delavstånd: Löpning. Den återstående distansen för den aktuella mellantiden.

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

Avstånd till nästa: Återstående avstånd till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Bak: Cykelns bakväxel från en växellägesgivare.

Balans: Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.

Balans 10 s: Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.

Balans 30s: Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.

Balans 3s: Rörligt medeltal per tre sekunder för vänster/höger kraftbalans.

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

Barometriskt tryck: Det aktuella kalibrerade omgivande trycket.

Batteriprocent: Återstående procentuell batterikapacitet.

Batteritid: Antal timmar som återstår innan batteriet är urladdat.

Belastning: Träningsbelastningen för den aktuella aktiviteten. Träningsbelastningen är ett mått på hur stor efterförbränningen (EPOC) är, vilket är en indikation på träningspassets påfrestning.

COG: Den faktiska färdriktningen, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.

Cykelkadens: Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.

Delad distans: Löpning. Det totala avståndet för den aktuella mellantiden.

Delat måltempo: Löpning. Måltempot för den aktuella mellantiden.

Delat tempo: Löpning. Tempot för den aktuella mellantiden.

Destinationsplats: Positionen för slutdestinationen.

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

Di2-batteri: Återstående batteriladdning för en Di2-sensor.

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Distans/tag senaste varvet: Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.

Distans/tag senaste varvet: Paddlingssport Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.

Distans per paddel-/årtag: Paddlingssport Den tillryggalagda sträckan per tag.

eBike-batteri: Återstående batteriladdning för en elcykel.

eBike-räckvidd: Den beräknade återstående sträckan som elcykel kan ge hjälp.

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

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

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

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

Faktisk fart mot destination: Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.

Färdtid: Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.

FART: Aktuell fart för resan.

Fart över grund: Den faktiska färdhastigheten, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.

Fart över grund för senaste varv: Den genomsnittliga färdhastigheten för det senaste slutförda varvet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.

Flöde: Mått på hur konsekvent du bibehåller fart och jämnhet genom svängar i den aktuella aktiviteten.

Förenklad widget: Löpning. En färgmätare som visar ditt aktuella kadensintervall.

Förh. till pedal-centrum (PCO): Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.

Förh till pedalcentrum a v: Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.

Fram: Cykelns framväxel från en växellägesgivare.

GEN F Ö G: Den genomsnittliga färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.

Genomsnittlig % av pulsreserv: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.

Genomsnittlig färdhastighet: Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.

Genomsnittlig puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

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

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

GPS: Styrkan på GPS-satellitssignalen.

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

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

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

Intensitet: Mått på svårighetsgraden för den aktuella aktiviteten baserat på höjd, lutning och snabba riktningssändringar.

Intensity Factor: Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervallavstånd: Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.

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

Intervallsimtagstyp: Aktuell tagtyp för intervallet.

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

Intervalltempo: Medeltempot för den aktuella intervallen.

Intervalltid: Stopptiden för det aktuella intervallet.

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

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kompass kurs: Riktningen du rör dig i enligt kompassen.

KOMPASSMÄTARE: Riktningen du rör dig i enligt kompassen.

Kraft: Cykling. Den aktuella uteffekten i watt.

Kraft: Skidåkning Den aktuella uteffekten i watt. Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Kraftfas, höger: Den aktuella kraftfasvinkeln för höger ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.

Kraftfas höger aktuellt varv: Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.

Kraftfas vänster: Den aktuella kraftfasvinkeln för vänster ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.

Kraftfas vänster aktuellt varv: Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.

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

KRAFTMÄTARE: En färgmätare som visar din aktuella kraftzon.

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

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

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

Kurs: Den riktning som du rör dig i.

Lägsta temp senaste dygnet: Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

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

Luftryck: Okalibrerat omgivande tryck.

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

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

Markkontakttid balans - Varv: Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.

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

Mät. Vert. Stegförh.: En färgmätare som visar kvoten för vertikal rörelse i förhållande till steglängden.

Mätare för balans för mkt: En färgmätare som visar den vänstra/högra balansen för markkontakttiden när du springer.

Mätare för markkontakttid: En färgmätare som visar den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder.

Mätare för totalt uppför/nedför: Den totala höjdkningen och höjdminskningen under aktivitetens gång eller sedan den senaste vilan.

Mätare för träningseffekt: Den aktuella aktivitetens effekt på din aerobiska och anaeroba konditionsnivå.

Mätare för vert. rörelse: En färgmätare som visar mängden studs när du springer.

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

Max. Slutningshastighet: Den maximala höjdminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.

Max. stigningshastighet: Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.

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

Max% av max f interv: Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

MAXFART ÖVER GRUND: Den maximala färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.

Maximal kraft för senaste varv: Den maximala uteffekten för det senast slutförda varvet.

Max kraft: Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Maxkraft aktuellt varv: Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.

Maxpuls för intervallet: Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.

Maxpulsprocent senaste varvet: Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.

Maxpulsprocent under varvet: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.

Maxtemp senaste dygnet: Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Med. kraftfas höger: Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.

Med. kraftfas vänster: Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.

Medel % av max för intervallet: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.

Medel % HRR aktuellt intervall: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

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

Medeldistans per tag: Simning. Tillryggagad medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medeldistans per tag: Paddlingssport Tillryggagad medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medelfart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelförh till pedalcentrum: Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.

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

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

Medelkraft: Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Medel MKT Balans: Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för den aktuella sessionen.

Medelpaddel-/årtagstempo: Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.

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

Medelpulsprocent av max.: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

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

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

Medelsteglängd: Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.

Medelsteglängd för aktuellt varv: Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.

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

Medel Swolf: Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi, sidan 12*). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Medeltempo för 500 m: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.

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

Medel tkf höger för aktuellt varv: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.

Medel tkf vänster: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.

Medel Vertikalt Stegförhållande: Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.

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

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

MTKF höger: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.

Mtkf vänster för aktuellt varv: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.

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

Nästa delade måltempo: Löpning. Måltempot för nästa mellantid.

Nästa delavstånd: Löpning. Den totala distansen för nästa mellantid.

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

Nautisk distans: Den tillryggalagda sträckan i nautiska meter eller nautiska fot.

Nautisk fart: Aktuell hastighet i knop.

Nautisk fart över grund: Den faktiska färdhastigheten i knop, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.

Nautisk maxfart: Maxfart i knop för den aktuella aktiviteten.

Nautisk maxfart över grund: Den maximala färdhastigheten i knop för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.

Nautisk medelfart: Medelfart i knop för den aktuella aktiviteten.

Nautisk medelf ö g: Den genomsnittliga färdhastigheten i knop för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.

Normalized Power: Normalized Power™ för den aktuella aktiviteten.

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

Normalized Power sen varv: Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.

PacePro-mätare: Löpning. Ditt aktuella tempo för mellantiden och ditt måltempo.

Paddel-/årtag, längd: Paddlingssport Totalt antal tag för det aktuella varvet.

Paddel-/årtag, senaste längd: Paddlingssport Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.

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

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

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

Procent av maxpuls: Procentandelen av maxpuls.

Procent muskelsyre: Den beräknade muskelsyremättnaden i procent för den aktuella aktiviteten.

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

Pulsmätare: En färgmätare som visar din aktuella pulszon.

Puls under senaste varvet: Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.

Puls under varvet: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

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

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

Repetition: Antalet repetitioner i träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

Rundtrampseffektivitet: Mått på hur effektivt cyklisten trampar.

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senast slutförda varvet.

Senaste längd, simtag: Simning. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.

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

Senaste varvdistans: Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.

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

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

Senaste varv fart: Medelfarten för det senast slutförda varvet.

Senaste varvtempo 500m: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.

Senaste varvtid: Stopptiden för det senast slutförda varvet.

Simtag: Simning. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

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

Simtagsintervall/Längd: Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.

Simtagstempo: Simning. Antalet tag per minut (spm).

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

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

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

Simtag Varv: Simning. Totalt antal tag för det aktuella varvet.

Simtid: Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.

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

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

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

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

Ställ in timer: Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

Steg: Totalt antal steg under den aktuella aktiviteten.

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

Stigning under senaste varvet: Den vertikala sträckan för stigningen för det senaste slutförda varvet.

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

Stopptid: Den totala stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Stress: Din aktuella stressnivå.

Swolf för aktuellt varv: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.

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

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

Tagtempo, längd: Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.

Tagtempo s lgd: Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under det senaste slutförda varvet.

Temperatur: Omgivningstemperaturen under aktiviteten. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn.
Du kan para ihop en temper sensor med enheten för att tillhandahålla en konstant källa till exakta temperaturdata.

Tempo: Aktuellt tempo.

Tempo för 500 m: Det aktuella roddtempot per 500 meter.

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.

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

Timer: Den aktuella tiden för nedräkningstimern.

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

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

Total hemoglobin: Uppskattad total hemoglobinkoncentration i muskeln.

Total medelhastighet: Medelhastigheten för den aktuella aktiviteten, vilket innefattar farten både i rörelse och vid stillastående.

Totalt före/efter: Löpning. Den totala tiden före eller efter måltempot.

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 timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Totalt nedför: Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Totalt uppför: Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.

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

Trappor nedför: Totalt antal trappor nedför under dagen.

Trappor per minut: Antalet trappor uppför per minut.

Trappor uppför: Det totala antalet trappor uppför under dagen.

Typ av simtag sen lng: Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.

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

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

Utväxlingsförhållande: Antalet kuggar på cykelns fram- och bakväxlar, enligt en växellägesgivare.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

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

Varvdistans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

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

Varvdistans per tag: Paddlingssport Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.

Varvfart: Medelfarten för det aktuella varvet.

VARV FART ÖVER GRUND: Den genomsnittliga färdhastigheten för aktuellt varv, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.

Varvflöde: Den totala flödespoängen för det aktuella varvet.

Varvintensitet: Den totala intensitetspoängen för det aktuella varvet.

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

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

Varvkraft: Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varvtempo 500m: Den genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.

Varvtid: Stopptiden för det aktuella varvet.

Växelbatteri: Batteristatus för växellägesgivare.

Växelkombination: Aktuell växelkombination från en växellägesgivare.

Växlar: Cykelns fram- och bakväxlar från en växellägesgivare.

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

Vert. Stegförh. Varv: Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för det aktuella varvet.

Vertikal fart: Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

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

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

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

Vertikalt Stegförhållande: Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.

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

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2 Max-värden 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).

Hjulstorlek och omkrets

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

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

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubdäck	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288

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

Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.



Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.

