

**GARMIN®**

**quatix® 3**



Användarhandbok

© 2016 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, quatix®, TracBack®, VIRB® och Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, tempe™ 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. Bluetooth® märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Firstbeat och Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. som används under licens av Apple Inc. Mac® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. 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. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

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

# Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b>	<b>1</b>	Om pulszoner	7
Knappar	1	Ställa in dina pulszoner	7
Låsa knapparna	1	Låta enheten ange dina pulszoner	7
Ladda enheten	1	Beräkning av pulszon	7
Para ihop din smartphone med enheten	1	Om Idrottare hela livet	7
Support och uppdateringar	1	Ange dina kraftzoner	7
Konfigurera Garmin Express	1	Aktivitetsspårning	7
<b>Aktiviteter</b>	<b>1</b>	Aktivera aktivitetsspårning	7
Starta en aktivitet	2	Använda inaktivitetsvarning	8
Stoppa en aktivitet	2	Automatiskt mål	8
Segling	2	Sömnspårning	8
Kryssguidning	2	Använda automatisk sömnmätning	8
Kalibrera kryssguidning	2	Använda stör ej-läge	8
Seglingstävling	2	Intensiva minuter	8
Inställning av tävlingstidur	2	Träningspass	8
Ställa in startlinje	2	Följa ett träningspass på webben	8
Ställa in enheter för segling	2	Påbörja ett träningspass	8
Fiske	3	Om träningskalendern	8
Fiska	3	Använda Garmin Connect träningsprogram	8
Tidvatteninformation	3	Intervallpass	9
Visa tidvatteninformation	3	Skapa ett intervallpass	9
Ankare	3	Starta ett intervallpass	9
Markera din plats som en waypoint	3	Stoppa ett intervallpass	9
Ankarinställningar	3	Använda Virtual Partner®	9
Båtdata	3	Ställa in ett träningsmål	9
Överföra båtdata	3	Avbryta ett träningsmål	9
Skidåkning	3	Tävla i en föregående aktivitet	9
Åka längdskidor	3	Personliga rekord	9
Åka slalom eller snowboard	3	Visa dina personliga rekord	9
Visa dina skidåk	3	Återställa ett personligt rekord	9
Vandring	3	Ta bort ett personligt rekord	10
Ta en vandringstur	3	Ta bort alla personliga rekord	10
Löpning	4	Om Training Effect	10
Ut och springa	4	<b>Klocka</b>	<b>10</b>
Använda metronomen	4	Ställa in larm	10
Cykling	4	Starta nedräkningstimern	10
Ta en cykeltur	4	Använda stoppuret	10
Simning	4	Ställa in aviseringar om soluppgång och solnedgång	10
Ta en simtur i bassäng	4	<b>Navigering</b>	<b>10</b>
Simterminologi	4	Beräkna en waypoint	10
Simtagstyper	4	Spara din plats	10
Vila vid simning i bassäng	5	Redigera dina sparade platser	10
Träna med träningsloggen	5	Ta bort alla sparade platser	11
Ta en simtur på öppet vatten	5	Navigera till en destination	11
Vattensport	5	Navigera med Kurs mot mål	11
Starta en paddelsurfingsaktivitet	5	Kompass	11
Starta en roddaktivitet	5	Karta	11
Multisport	5	Panorera och zooma på kartan	11
Starta en triathlon- eller multisportaktivitet	5	Navigera till startpunkten	11
Skapa en anpassad aktivitet	5	Höjdmätare och barometer	11
Inomhusaktiviteter	6	<b>Historik</b>	<b>11</b>
Hitta en borttappad mobil enhet	6	Använda historik	11
Golf	6	Multisporthistorik	11
Spela golf	6	Visa din tid i varje pulszon	12
Hålinformation	6	Visa totalt antal steg	12
Visa layup- och doglegavstånd	6	Visa datatotaler	12
Använda total distans för golf	6	Ta bort historik	12
Registrera score	6	Använda total distans	12
Granska poäng	6	<b>Anslutna funktioner</b>	<b>12</b>
Mäta ett slag	6	Aktivera aviseringar för Bluetooth	12
<b>Träning</b>	<b>7</b>	Visa aviseringar	12
Ställa in din användarprofil	7	Hantera aviseringar	12
Träningsmål	7	Stänga av Bluetooth teknik	12
		Sätta på och slå av Bluetooth anslutningsvarningar	12
		Hitta en borttappad mobil enhet	12

Garmin Connect .....	13	Återhämtningsrådgivare .....	21
Använda Garmin Connect Mobile .....	13	Slå på återhämtningsrådgivaren .....	21
Överföra data manuellt till Garmin Connect Mobile .....	13	Återhämtningspuls .....	21
Använda Garmin Connect på din dator .....	13	Mjölksyratröskel .....	21
Wi-Fi® anslutna funktioner .....	13	Genomföra ett guidat test för att fastställa din	
Konfigurera Wi-Fi anslutning .....	13	mjölksyratröskel .....	21
<b>Connect IQ funktioner .....</b>	<b>13</b>	Prestationsförhållande .....	22
Hämta Connect IQ funktioner .....	13	Visa ditt prestationsförhållande .....	22
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn .....	13	Träningsbelastning .....	22
Widgets .....	14	Visa din träningsbelastning .....	22
Visa widgetar .....	14	<b>Enhetsinformation .....</b>	<b>22</b>
VIRB fjärrkontroll .....	14	Visa enhetsinformation .....	22
Styra en VIRB actionkamera .....	14	Specifikationer .....	22
<b>Anpassa enheten .....</b>	<b>14</b>	Batteriinformation .....	22
Inställningar för aktivitetsappen .....	14	HRM-Run – specifikationer .....	22
Anpassa dataskärmarna .....	15	Datahantering .....	22
Lägga till en karta i en aktivitet .....	15	Koppla bort USB-kabeln .....	22
Varningar .....	15	Ta bort filer .....	22
Ställa in varning .....	15	Felsökning .....	22
Auto Lap .....	15	Min dagliga stegräkning visas inte .....	22
Markera varv enligt distans .....	15	Temperaturvärdet är inte korrekt .....	22
Aktivera Auto Pause® .....	16	Återställa enheten .....	23
Aktivera automatisk klättring .....	16	Återställa alla standardinställningar .....	23
3D-hastighet och avstånd .....	16	Maximera batteriets livslängd .....	23
Använda Rulla automatiskt .....	16	Mer information .....	23
UltraTrac .....	16	<b>Enhetsunderhåll .....</b>	<b>23</b>
Tidsgränsinställningar för energisparläge .....	16	Skötsel av enheten .....	23
Sätta på och stänga av varvknappen .....	16	Rengöra enheten .....	23
Inställningar för urtavlan .....	16	Sköta om pulsmätaren .....	23
Anpassa urtavlan .....	16	Utbytbara batterier .....	23
Anpassa widgetslingan .....	17	Byta pulsmätarens batteri .....	23
Givarinställningar .....	17	<b>Bilaga .....</b>	<b>24</b>
Kompassinställningar .....	17	Datafält .....	24
Kalibrera kompassen .....	17	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde .....	26
Ställa in den nordliga referensen .....	17	Hjulstorlek och omkrets .....	26
Höjdmätarinställningar .....	17	Programlicensavtal .....	27
Kalibrera den barometrisk höjdmätaren .....	17	Symbolförklaringar .....	27
Barometerinställningar .....	17	<b>Index .....</b>	<b>28</b>
Navigeringsinställningar .....	17		
Anpassa kartfunktioner .....	17		
Ange en riktningmarkör .....	17		
Systeminställningar .....	17		
Tidsinställningar .....	18		
Inställningar för bakgrundsbelysning .....	18		
Ändra måttenheterna .....	18		
<b>ANT+ givare .....</b>	<b>18</b>		
Ta på dig pulsmätaren .....	18		
Tips för oregelbundna pulsdata .....	18		
Para ihop ANT+ givare .....	18		
Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval) .....	19		
Fotenhet .....	19		
Förbättring av foot pod-kalibrering .....	19		
Kalibrera fotenheten manuellt .....	19		
Ställa in hastighet och distans på en foot pod .....	19		
tempe .....	19		
Löpdynamik .....	19		
Träna med löpdynamik .....	19		
Färgmätare och löpdynamikdata .....	20		
Balans för markkontaktid – data .....	20		
Tips om det saknas löpdynamikdata .....	20		
Fysiologiska mätningar .....	20		
Om VO2-maxberäkningar .....	20		
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning .....	21		
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling .....	21		
Visa dina förutsagda tävlingsstider .....	21		

# Introduktion

## ⚠ VARNING

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

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

## Knappar



① LIGHT ⏻	Tryck här för att slå på och stänga av belysningen. Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten.
② START STOP MOB	Tryck här för att starta eller stoppa en aktivitet eller app. Tryck här för att välja ett alternativ i en meny. Håll knappen nedtryckt för att markera din aktuella plats som en waypoint och aktivera navigering.
③ BACK LAP	Tryck här för att återgå till föregående sida. Tryck här för att registrera ett varv eller vila under en aktivitet.
④ DOWN ⌵	Tryck här om du vill bläddra mellan widgets, menyer och meddelanden. Håll ned för att visa klockan från valfri sida.
⑤ UP ⌴	Tryck här om du vill bläddra mellan widgets, menyer och meddelanden. Tryck här för att avfärda ett kort meddelande eller en avisering. Håll knappen nedtryckt för att visa huvudmenyn.

## Låsa knapparna

Du kan låsa knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

- 1 Håll ned **LIGHT** i två sekunder och välj **Lås enheten** för att låsa knapparna.
- 2 Håll ned **LIGHT** i två sekunder och välj **Lås upp enheten** för att låsa upp knapparna.

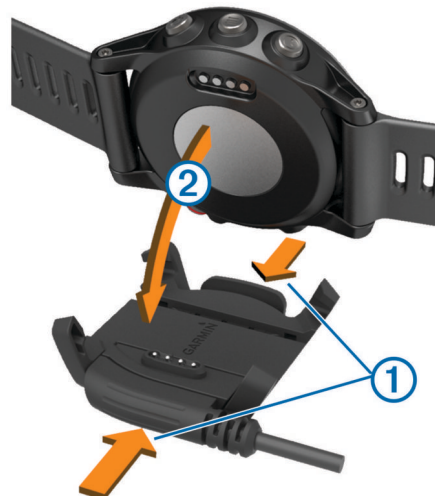
## Ladda enheten

### OBS!

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

Enhetsen drivs av ett inbyggt litiumjonbatteri som du kan ladda i ett vanligt vägguttag eller i en USB-port på datorn.

- 1 Anslut USB-änden av kabeln till nätadaptern eller en USB-port på datorn.
- 2 Anslut nätadaptern till ett vanligt vägguttag.
- 3 Kläm ihop sidorna på laddningsdockan ① för att öppna armarna på vaggan.



- 4 Rikta in kontakterna, placera enheten i vaggan ② och släpp armarna för att hålla enheten på plats.  
När du ansluter enheten till en strömkälla slås enheten på och batteriets laddningsnivå visas på skärmen.
- 5 Ladda enheten helt.

## Para ihop din smartphone med enheten

Du bör ansluta quatix 3 enheten till en smartphone för att komma åt alla funktioner på enheten.

- 1 Gå till ([garmin.com/apps](http://garmin.com/apps)) och hämta Garmin Connect™ Mobile appen till din smartphone.
- 2 Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- 3 På quatix 3 enheten håller du ned **UP**.
- 4 Välj **Inställningar > Bluetooth > Para ihop med mobil enhet**.
- 5 På din smartphone öppnar du Garmin Connect Mobile-appen.
- 6 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 Garmin Connect Mobile appen följer du instruktionerna på skärmen.
  - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect Mobile appen väljer du **Garmin enheter > +** på inställningsmenyn och följer instruktionerna på skärmen.

## Support och uppdateringar

Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin® enheter.

- Produktregistrering
- Produkthandböcker
- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect

## Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

## Aktiviteter

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

Du kan även lägga till Connect IQ™ aktivitetsappar till enheten via ditt Garmin Connect konto ([Connect IQ funktioner](#), sidan 13).

## Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs). När du avslutar aktiviteten återgår enheten till klockläget.

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Vid behov följer du instruktionerna på skärmen för att ange ytterligare information.
- 4 Vid behov väntar du medan enheten ansluts till dina ANT+® sensorer.
- 5 Om aktiviteten kräver GPS går du ut och väntar medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på **START** för att starta tiduret.

**Obs!** Enheten registrerar inte dina aktivitetsdata förrän du startar tiduret.

## Stoppa en aktivitet

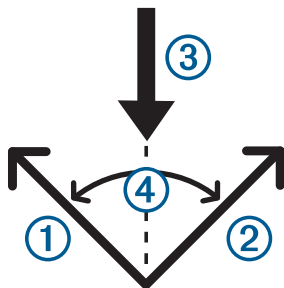
**Obs!** Vissa alternativ är inte tillgängliga för vissa aktiviteter.

- 1 Välj **STOP**.  
Om du inte sparar aktiviteten manuellt efter att aktiviteten avbrutits sparas den automatiskt av enheten efter 25 minuter.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
  - Om du vill spara aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Spara**.
  - Om du vill ta bort aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Ta bort**.
  - Om du vill spåra den väg som du färdats tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **TracBack**.
  - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.

## Segling

### Krysssguidning

När du navigerar eller tävlar mot vinden kan funktionen för krysssguidning hjälpa dig att avgöra om båten får med- eller motvid. När du kalibrerar krysssguidningen registrerar enheten båtens mätningar för babord ① och styrbord ② kurs över grund (KÖG), och använder KÖG-data för att beräkna den genomsnittliga faktiska vindriktningen ③ och båtens kryssningsvinkel ④.



Enheten använder dessa data för att fastställa om båten får med- eller motvid genom vindväxlingar.

Som standard är enhetens krysssguidning inställd på automatisk och enheten räknar ut kryssningsvinkeln och den faktiska vindriktningen varje gång babord eller styrbord KÖG kalibreras. Du kan ändra inställningarna för krysssguidningen om du vill ange en fast kryssningsvinkel eller faktisk vindriktning.

**Obs!** Quatix använder GPS-baserad kurs över grund för att fastställa din kurs i funktionen för krysssguidning och tar inte med andra faktorer som kan påverka båtens riktning, som strömmar och tidvatten, i beräkningen.

### Kalibrera krysssguidning

- 1 På klockan väljer du **START**.

- 2 Välj **Segla**.

- 3 Välj **Tävling** eller **Fri segling**.

- 4 Välj **Kryssningsguidning**.

- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

En röd eller grön stapel visas. En röd stapel anger att båten får motvid. En grön stapel anger att båten får medvid.

### Seglingstävling

Du kan använda enheten för att öka chansen för att båten korsar startlinjen för en seglingstävling exakt när den börjar. När du synkroniserar tävlingstiduret med den officiella nedräkningstimern för seglingstävlingen meddelas du med en minuts intervall när loppets starttid närmar sig. Enheten använder den här informationen för att ange om båten kommer att korsa startlinjen före, efter eller på rätt tid för seglingstävlingens start.

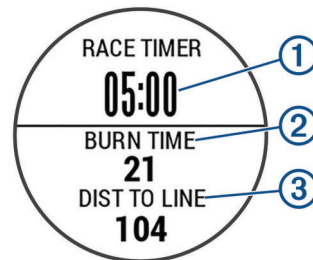
### Inställning av tävlingstidur

Innan du kan använda enheten för att starta en tävling måste du välja seglingsprofil och ställa in startlinje.

- 1 På klockan väljer du **START**.

- 2 Välj **Segla > Tävling**.

Skärmen visar tävlingstiduret ①, tid att bränna ② och avstånd till startlinjen ③.



- 3 Välj **UP** och **DOWN** för att synkronisera tävlingstiduret med den officiella nedräkningstimern.

**Obs!** När förbränningstiden är negativ kommer du att anlända till startlinjen efter att loppet har startat. När förbränningstiden är positiv kommer du att anlända till startlinjen innan loppet startar.

- 4 Välj **START**.

### Ställa in startlinje

- 1 På klockan väljer du **START**.

- 2 Välj **Inställningar > Pinga startlinje**.

- 3 Välj **Markera waypoint** för att markera din första waypoint för startlinjen.

- 4 Välj **Markera waypoint** för att markera din andra waypoint för startlinjen.

### Ställa in enheter för segling

- 1 På klockan väljer du **START**.

- 2 Välj **Segla > Inställningar > Enheter**.

- 3 Välj ett alternativ.



## Fiske

### Fiska

Du kan hålla koll på din dagliga fiskräkning, räkna ned tävlingstiden och ställa in en intervalltimer för att hålla koll på ditt fisketempo.

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Fiska**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill räkna ned den återstående tävlingstiden väljer du **Ställ in tiduren**.
  - Om du vill hålla koll på din dagliga fiskräkning väljer du **Börja fiska** och väljer **START** för att öka eller **BACK** för att minska fiskräkningen.

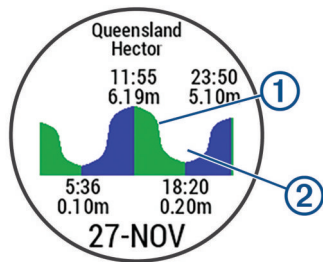
## Tidvatteninformation

### Visa tidvatteninformation

Du kan visa upp till sju dagar med tidvatteninformation för den aktuella platsen. Du kan uppdatera platsen genom att välja **START** på tidvattenskrämen.

- 1 **START > Tidvatteninformation**.

Ett 24-timmars tidvattendiagram visar flod ① och ebb ② för det aktuella datumet.



- 2 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa tidvatteninformation för andra dagar.

## Ankare

### Markera din plats som en waypoint

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Ankare**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Kasta ankar** för att markera din plats som en waypoint.
  - Välj **Inställning** för att justera ankarinställningar.

### Ankarinställningar

Välj **START > Ankare > Inställning**.

**Omfattning:** Beräknar räckvidden som en hjälp vid ankring.

**Djup:** Ställer in vattendjupet.

**Bogkompensation:** Ställer in avståndet mellan båtens för och GPS-antennens plats.

**Kompensation:** Ställer in skillnaden mellan kölens djup och givarens plats.

**Ställ in larm:** Ställer in ett larm som varnar dig när båten driver ett angivet avstånd bort från ankaret.

**Uppdatera intervall:** Ställer in tidsintervallet för att uppdatera ankarlarminformation.

## Båtdata

### Överföra båtdata

Du kan överföra datafält från en kompatibel plotter. Enheten visar upp till tre datafält per sida, och upp till fyra sidor med data.

- 1 På klockan väljer du **START**.

- 2 Välj **Båtdata**.

## Skidåkning

### Åka längdskidor

Ladda enheten innan du ger dig ut på skidåkning ([Ladda enheten, sidan 1](#)).

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Längdskidåkning**.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret. Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 5 Starta aktiviteten.
- 6 Välj **LAP** för att registrera varv (valfritt).
- 7 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 8 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

### Åka slalom eller snowboard

Ladda enheten innan du ger dig ut på skidåkning eller åker snowboard ([Ladda enheten, sidan 1](#)).

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Skidåkning**.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret. Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 5 Starta aktiviteten.

Funktionen för autokörning är som standard påslagen. Den här funktionen spelar in nya åk automatiskt baserat på din rörelse. Tiduret pausas när du slutar röra dig i nedförsbacke och när du sitter i en skidlift. Tiduret förblir pausat under färderna i skidliften.
- 6 Om det behövs kan du börja röra dig nedför för att starta om tiduret.
- 7 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 8 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

### Visa dina skidåk

Enheten registrerar detaljer om varje skid- eller snowboardåk. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när tiduret är igång.

- 1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
- 2 Håll ned **UP**.
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Välj **UP** och **DOWN** för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt.

Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggagagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

## Vandring

### Ta en vandringstur

Ladda enheten innan du ger dig ut på en vandringstur ([Ladda enheten, sidan 1](#)).

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Vandring**.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret. Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 5 Starta aktiviteten.

Enheten registrerar ett spår medan du vandrar.

- När du behöver göra ett uppehåll eller pausa enheten från spårning väljer du **STOP > Återuppta senare**.  
Enheten sparar status för din vandringstur och går in i standbyläge.
- Välj **START > Vandring > Fortsätt** för att återuppta spårningen.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

## Löpning

### Ut och springa

Ladda enheten innan du ger dig ut och springer (*Ladda enheten, sidan 1*). Innan du kan använda en ANT+ sensor för din löpning måste du para ihop sensorn med din enhet (*Para ihop ANT+ givare, sidan 18*).

- Sätt på dig ANT+ sensorerna, t.ex. fotenhet och pulsmätare (valfritt).
- På klockan väljer du **START**.
- Välj **Löpning**.
- När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- Tryck på **START** för att starta tiduret.  
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- Starta aktiviteten.
- Välj **LAP** för att registrera varv (valfritt).
- Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

### 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.

- Håll ned **UP**.
- Välj **Inställningar > Appar**.
- Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- Välj **Metronom > Status > På**.
- Välj ett alternativ:
  - Välj **Slag/minut** för att ange ett värde baserat på den kadens du vill hålla.
  - Välj **Varningsfrekv.** för att anpassa slagens frekvens.
  - Välj **Avisering** för att anpassa metronomens ljud och vibration.
- Om det behövs väljer du **Förhandsvisning** för att lyssna på metronomfunktionen innan du ger dig iväg och springer.
- Håll ned **DOWN** om du vill återgå till klockan.
- Gå ut och spring (*Ut och springa, sidan 4*).  
Metronomen startar automatiskt.
- Under löpningen väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa metronomsidan.
- Om det behövs håller du ned **UP** för att ändra metronominställningarna.

## Cykling

### Ta en cykeltur

Ladda enheten innan du ger dig ut på en cykeltur (*Ladda enheten, sidan 1*). Innan du kan använda en ANT+ sensor för din cykeltur måste du para ihop sensorn med din enhet (*Para ihop ANT+ givare, sidan 18*).

- Para ihop ANT+ sensorerna, t.ex. en pulsmätare, fartsensor eller kadenssensor (valfritt).
- På klockan väljer du **START**.
- Välj **Cykel**.
- När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- Tryck på **START** för att starta tiduret.  
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- Starta aktiviteten.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

## Simning

### OBS!

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

**Obs!** Enheten kan inte lagra pulldata när du simmar.

### Ta en simtur i bassäng

Ladda enheten innan du tar en simtur (*Ladda enheten, sidan 1*).

- På klockan väljer du **START**.
- Välj **Simbassäng**.
- Välj rätt bassängstorlek eller ange en anpassad storlek.
- Tryck på **START** för att starta tiduret.  
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- Starta aktiviteten.  
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- När du vilar väljer du **LAP** för att pausa tiduret.
- Tryck på **LAP** om du vill starta tiduret igen.
- När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

### 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 enheten på slutför en hel cykel.

**Swolf:** Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. 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.

### Simtagstyper

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas när du visar intervallhistorik. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält (*Anpassa dataskärmarna, sidan 15*).

Frisim	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Brösts
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används med träningsloggning ( <i>Träna med träningsloggen, sidan 5</i> )



## Vila vid simning i bassäng

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

**Obs!** Simdata registreras inte under vila.

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

## Träna med träningsloggen

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

**TIPS:** Du kan anpassa datasidorna och datafälten för din simaktivitet i bassängen ([Anpassa dataskärmarna](#), sidan 15).

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 4 Under simaktiviteten i bassängen väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa träningsloggsidan.
- 5 Välj **LAP** om du vill starta träningstiduret.
- 6 Välj **LAP** när du har avslutat ett träningsintervall.  
Träningsstiduret stannar, men aktivitetstiduret fortsätter att spela in hela simpasset.
- 7 Välj en distans för den avslutade träningen.  
Distanssteg baseras på den bassänglängd som du valt för aktivitetsprofilen.
- 8 Välj ett alternativ:
  - Om du vill starta ett nytt träningsintervall väljer du **LAP**.
  - Om du vill starta ett simintervall väljer du **UP** eller **DOWN** för att återgå till simträningssidorna.
- 9 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

## Ta en simtur på öppet vatten

Ladda enheten innan du tar en simtur ([Ladda enheten](#), sidan 1).

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Öpp. vatten**.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret.  
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 5 Starta aktiviteten.
- 6 Välj **LAP** för att registrera ett intervall (valfritt).
- 7 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 8 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

## Vattensport

### Starta en paddelsurfingsaktivitet

- 1 Para ihop ANT+ sensorn, t.ex. en pulsmätare (valfritt).
- 2 På klockan väljer du **START**.
- 3 Välj **Paddelbr.**.
- 4 När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på **START** för att starta tiduret.  
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 7 Starta aktiviteten.

- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 9 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

### Starta en roddaktivitet

- 1 Para ihop ANT+ sensorn, t.ex. en pulsmätare (valfritt).
- 2 På klockan väljer du **START**.
- 3 Välj **Rodd**.
- 4 När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på **START** för att starta tiduret.  
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 9 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

## Multisport

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

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

### Starta en triathlon- eller multisportaktivitet

Ladda enheten innan du startar en aktivitet ([Ladda enheten](#), sidan 1). Innan du kan använda en ANT+ sensor måste du para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop ANT+ givare](#), sidan 18).

- 1 Para ihop ANT+ sensorerna, t.ex. fotenhet eller pulsmätare (valfritt).
- 2 På klockan väljer du **START**.
- 3 Välj **Triathlon** eller en anpassad multisportaktivitet.
- 4 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 5 Tryck på **START** för att starta tiduret.  
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 6 Starta din första aktivitet.
- 7 Välj **LAP** för att övergå till nästa aktivitet.  
Om övergångar slås på spelas övergångstiden in separat från aktivitetstiderna.
- 8 Om det behövs väljer du **LAP** för att starta nästa aktivitet.
- 9 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 10 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

### Skapa en anpassad aktivitet

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar > Lägg till ny**.
- 3 Välj en aktivitetstyp.  
**Obs!** Om du skapar en anpassad multisportaktivitet uppmanas du att välja två eller fler aktiviteter och att ta med övergångar.
- 4 Om det behövs väljer du en profilmärg.
- 5 Om det behövs väljer du en ikon.
- 6 Välj ett namn eller ange ett eget namn.  
Dubletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra, t.ex. Triathlon(2).
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Använd standard** för att skapa din anpassade aktivitet utifrån systemets standardinställningar.

- Välj en kopia av en befintlig aktivitet för att skapa din anpassade aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.

8 Om det behövs väljer du GPS-läget.

9 Välj ett alternativ:

- Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade aktiviteten.
- Välj **Ändra inställn.** för att anpassa specifika aktivitetsinställningar.

## Inomhusaktiviteter

quatix 3 enheten kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel.

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

## Hitta en borttappad mobil enhet

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

1 På klockan väljer du **START**.

2 Välj **Hitta min telefon**.

quatix 3 enheten börjar söka efter den ihopparade mobila enheten. En ljudsignal hörs på den mobila enheten och Bluetooth signalstyrkan visas på quatix 3 enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig den mobila enheten.

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

## Golf

### Spela golf

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den från Garmin Connect Mobile appen ([Garmin Connect, sidan 13](#)). Banor som hämtas från Garmin Connect Mobile appen uppdateras automatiskt. Ladda enheten innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda enheten, sidan 1](#)).

1 På klockan väljer du **START**.

2 Välj **Golf**.

3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.

4 Välj en bana i listan över tillgängliga banor.

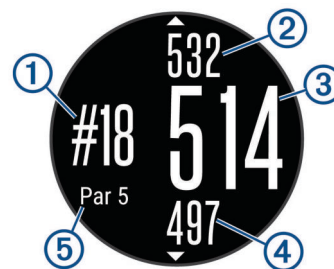
5 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).

Enheten går automatiskt vidare när du fortsätter till nästa hål.

6 När du är klar med aktiviteten väljer du **START > Avsluta runda > Ja**.

### Hålinformation

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
▲	Nästa hål
▼	Föregående hål

### Visa layup- och doglegavstånd

Du kan visa en lista med layup- och doglegavstånd för par 4- och par 5-hål.

Välj **START > Layups**.

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

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

### 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 Välj **START > Total distans**.

2 Om det behövs väljer du **Nollställ** för att återställa total distans till noll.

### Registrera score

1 På hålinformationssidan väljer du **START > Starta runda**.

Scorekortet visas när du är på greenen.

2 Välj **DOWN** eller **UP** för att ange resultatet.

Ditt totala resultat ① uppdateras.



### Granska poäng

1 Välj **START > Scorekort** och välj ett hål.

2 Välj **DOWN** eller **UP** för att ändra resultat för hålet.

### Mäta ett slag

1 Slå ett slag och se var bollen landar.

2 Välj **START > Mät slag**.

3 Gå eller kör till bollen.

Avstånden återställs automatiskt när du förflyttar dig till ett nytt hål.

4 Om det behövs väljer du **Nollställ** för att återställa avståndet när som helst.

# Träning

## Ställa in din användarprofil

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Min statistik > Användarprofil**.

3 Välj ett alternativ.

### Träningsmål

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

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa puls zoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina puls zoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

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

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

### Om puls zoner

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

### Ställa in dina puls zoner

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Min statistik > Användarprofil > Puls zoner**.

3 Välj **Standard** för att visa standardvärdena (valfritt).

Standardvärdena kan användas för löpning, cykling och simning.

4 Välj **Löpning, Cykling** eller **Simning**.

5 Välj **Inställning > Ange egen**.

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

7 Välj **LTHR** och ange ditt pulsvärde för mjölksyratröskel.

Du kan genomföra ett guidat test för att uppskatta din mjölksyratröskel (*Mjölksyratröskel, sidan 21*).

8 Välj **Vilopuls** och ange din puls under vila.

9 Välj **Zoner > Baserat på**.

10 Välj ett alternativ:

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

- Välj **Pulsvärde mjölksyratr.** i % för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksyratröskel.

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

### Låta enheten ange dina puls zoner

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

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

### Beräkning av puls zoner

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

### Om Idrottare hela livet

En som har idrottat hela livet är en person som har tränat intensivt i många år (utom vid småskador) och har en vilopuls på högst 60 slag per minut.

### Ange dina kraft zoner

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Min statistik > Användarprofil > Kraft zoner > Baserat på**.

3 Välj ett alternativ:

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

4 Välj **FTP** och ange ditt FTP-värde.

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

6 Om det behövs väljer du **Lägst** och anger ett minsta kraftvärde.

## Aktivitetsspårning

### Aktivera 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.

Aktivitetsspårning kan aktiveras under den första konfigurationen av enheten, eller när du vill.

**Obs!** Att aktivera aktivitetsspårning kan minska batteritiden mellan laddningarna.

**1** Håll ned **UP**.

**2** Välj **Inställningar > Aktivitetsmätning > Status > På**.

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

Antalet steg under dagen visas på en aktivitetsspåringswidget. Stegräkning uppdateras periodiskt.

### Använda inaktivitetsvarning

Innan du kan använda inaktivitetsvarningen måste du aktivera aktivitetsspårning och inaktivitetsvarningen ([Aktivera aktivitetsspårning, sidan 7](#)).

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 Rör dig! och den röda stapeln visas. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar, sidan 17](#)).

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

### Automatiskt mål

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



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

### Sömnspårning

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

### Använda automatisk sömnmätning

Innan du kan använda den automatiska sömnmätningen måste du aktivera aktivitetsspårning ([Aktivera aktivitetsspårning, sidan 7](#)).

**1** Bär enheten när du sover.

**2** Överför dina sömnmätningsdata till Garmin Connect webbplatsen ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 13](#)).

Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

### Använda stör ej-läge

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

**1** Håll ned **LIGHT**.

**2** Välj **Do Not Disturb > På**.

**TIPS:** Om du vill avsluta stör ej-läge håller du ned **LIGHT** och väljer **Do Not Disturb > Av**.

### Intensiva minuter

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

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet. Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att ägna dig åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet i minst 10 minuter i sträck.

### Träningspass

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

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

### Följa ett träningspass på webben

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 13](#)).

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

### Påbörja ett träningspass

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

- 1** Håll ned **UP**.
- 2** Välj **Träning > Mina träningspass**.
- 3** Välj ett träningspass.
- 4** Välj **Kör träningspass**.
- 5** Välj vid behov en aktivitetstyp.
- 6** Tryck på **START** för att starta tiduret.

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

### Om träningskalendern


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

### Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 13](#)).

Du kan söka i Garmin Connect om du vill hitta ett träningsprogram, schemalägga pass och banor och hämta programmet till din enhet.





- 1 Anslut enheten till datorn.
- 2 Gå till [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Välj och schemalägg ett träningsprogram.
- 4 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.
- 5 Välj  och följ instruktionerna på skärmen.

## Intervallpass

Du kan skapa intervallpass baserade på sträcka eller tid. Enheten sparar ditt eget intervallpass tills du har skapat ett annat intervallpass. Du kan använda öppna intervaller för träningsspåret och när du springer en känd sträcka. När du väljer LAP spelar enheten in ett intervall och går vidare till ett vilointervall.

### Skapa ett intervallpass

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

### Starta ett intervallpass

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

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

### Stoppa ett intervallpass

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

## 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 **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Datasidor > Virtual Partner > Status > På**.
- 5 Välj **Ange tempo** eller **Ange fart**.

- 6 Ange ett värde.
- 7 Starta din aktivitet.
- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra till Virtual Partner skärmen och se vem som leder.

## Ställa in ett träningsmål

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Träning > Ställ in ett mål**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 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.

- 5 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 6 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

### Avbryta ett träningsmål

- 1 Under aktiviteten håller du ned **UP**.
- 2 Välj **Träning > 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 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Träning > Tävla i en aktivitet**.
- 3 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.
- 4 Välj aktiviteten.  
Virtual Partner sidan visas och anger din beräknade sluttid.
- 5 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 6 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

## Personliga rekord

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

### Visa dina personliga rekord

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

**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

#### Ta bort ett personligt rekord

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

**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

#### Ta bort alla personliga rekord

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Min statistik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.

Rekorden tas bara bort för den sporten.

## Om Training Effect

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

Det är viktigt att du känner till att värdena för Training Effect (från 1,0 till 5,0) kan verka vara onormalt höga under de första löpningarna. Du måste genomföra ett antal aktiviteter innan enheten "lär sig" din kondition.

Training Effect	Beskrivning
Från 1,0 till 1,9	Underlättar återhämtning (korta aktiviteter). Förbättrar uthålligheten vid längre aktiviteter (längre än 40 minuter).
Från 2,0 till 2,9	Bibehåller din kondition.
Från 3,0 till 3,9	Förbättrar din kondition om den upprepas som en del av ditt veckoträningsprogram.
Från 4,0 till 4,9	Förbättrar väsentligt din kondition vid upprepning en eller två gånger per vecka med tillräcklig tid för återhämtning.
5,0	Förorsakar tillfällig överbelastning med stor förbättring. Träna mycket försiktigt upp till den här nivån. Kräver extra dagar för återhämtning.

Training Effect-tekniken tillhandahålls och stöds av Firstbeat Technologies Ltd. Mer information finns på [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Klocka

### Ställa in larm

Du kan ställa in upp till tio olika alarm. Varje alarm kan ställas in så att det ljuder en gång eller upprepas regelbundet.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Klocka > Klocklarm > Lägg till larm**.
- 3 Välj **Status > På**.
- 4 Välj **Klocka** och ange en alarmtid.
- 5 Välj **Avisering** och välj en aviseringstyp (valfritt).
- 6 Välj **Frekvens** och välj när larmet ska upprepas.

- 7 Välj **Bak.-belysning > På** för att slå på bakgrundsbelysningen med larmet.

### Starta nedräkningstimern

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

### Använda stoppuret

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Klocka > Stoppur**.
- 3 På klockan väljer du **START**.

### Ställa in aviseringar om soluppgång och solnedgång

Du kan ställa in att aviseringsslarmen för soluppgång och solnedgång ska ljuda ett visst antal minuter eller timmar innan soluppgången eller solnedgången inträffar.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Klocka > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Till solnedgång > Status > På**.
  - Välj **Till soluppgång > Status > På**.
- 4 Välj **Klocka** och ange tiden.

## Navigering

### Beräkna en waypoint

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

- 1 Om det behövs lägger du till appen för projicering av waypoint i listan med appar (*Inställningar för aktivitetsappen, sidan 14*).
- 2 Välj **START > Projicera waypoint**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att ställa in riktningen.
- 4 Välj **START**.
- 5 Välj **DOWN** för att välja en måttenhet.
- 6 Välj **UP** för att ange avståndet.
- 7 Välj **START** för att spara.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

### Spara din plats

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Spara plats**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

### Redigera dina sparade platser

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Navigation > Sparade platser**.
- 3 Välj en sparad plats.

- 4 Välj ett alternativ för att ändra platsen.

## Ta bort alla sparade platser

Du kan ta bort alla sparade platser samtidigt.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Navigation > Sparade platser > Radera alla**.

## Navigera till en destination

Du kan använda enheten för att navigera till en destination eller följa en kurs. När du börjar navigera kan du välja vilken aktivitet som ska användas när du tar dig till destinationen, t.ex. vandring, löpning eller cykling. Om du redan spelar in en aktivitet när du börjar navigera fortsätter enheten att spela in den aktuella aktiviteten medan du navigerar.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Navigation**.
- 3 Välj en kategori.
- 4 Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
- 5 Välj **Gå till**.
- 6 Välj en aktivitet.  
Navigeringsinformation visas.
- 7 Välj **START** för att börja navigera.
- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).

## Navigera med Kurs mot mål

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Navigation > Sikta och kör**.
- 3 Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och välj **START**.
- 4 Välj en aktivitet.  
Navigeringsinformation visas.
- 5 Välj **START** för att börja navigera.
- 6 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).

## 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 17). För att öppna kompassinställningarna snabbt kan du välja **START** från kompasswidgeten.

## Karta

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

- Kartnavigation ([Panorera och zooma på kartan](#), sidan 11)
- Kartinställningar ([Anpassa kartfunktioner](#), sidan 17)

### Panorera och zooma på kartan

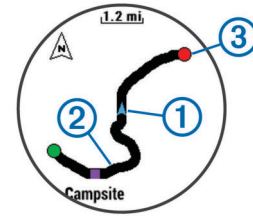
- 1 Medan du navigerar väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa kartan.
- 2 Håll ned **UP**.
- 3 Välj **Panorera/zooma**.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **START** för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger eller zoomning.

- Välj **UP** och **DOWN** för att panorera eller zooma på kartan.
- Välj **BACK** för att avsluta.

## Navigera till startpunkten

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för ditt spår eller din aktivitet längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

Under en aktivitet väljer du **STOP > TracBack**.



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

## 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 17). Om du vill öppna höjdmätar- eller barometerinställningar snabbt väljer du **START** via höjdmätar- eller barometerwidgeten.

## Historik

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

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

## Använda historik

Historiken innehåller tidigare aktiviteter som du har sparat på enheten.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill visa ytterligare information om aktiviteten väljer du **Information**.
  - Om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv väljer du **Varv**.
  - Om du vill välja ett intervall och visa ytterligare information om varje intervall väljer du **Intervaller**.
  - Om du vill visa aktiviteten på kartan väljer du **Karta**.
  - Om du vill navigera den väg du färdats för aktiviteten baklänges väljer du **TracBack** ([Navigera till startpunkten](#), sidan 11).
  - Om du vill ta bort den valda aktiviteten väljer du **Ta bort**.
  - Om du vill navigera den väg du färdats för aktiviteten väljer du **Kör**.

## Multisporthistorik

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.

## Visa din tid i varje pulszon

Innan du kan visa pulszondata måste du para ihop enheten med en kompatibel pulsmätare, avsluta en aktivitet och spara aktiviteten.

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Tid i zon**.

## Visa totalt antal steg

Innan du kan visa totalt antal steg måste du aktivera aktivitetsspårning (*Aktivera aktivitetsspårning, sidan 7*).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Historik > Steg**.
- 3 Välj en dag för att visa ackumulerad stegräkning, stegmål, tillryggalagd sträcka och förbrända kalorier.

## Visa datatotaler

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Historik > Totaler**.
- 3 Välj vid behov en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

## Ta bort historik

- 1 Håll ned **UP**.
  - 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.
  - 4 Bekräfta ditt val.
- Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## Använda total distans

Total distans registrerar automatiskt den totala tillryggalagda sträckan och höjdstigningen.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Min statistik > Total distans**.
- 3 Välj ett alternativ för att visa totalerna från total distans.
- 4 Om det behövs väljer du en total distans och väljer **Ja** för att nollställa total distans.

## Anslutna funktioner

Det finns anslutna funktioner för quatix 3 enheten när du ansluter enheten till en kompatibel smartphone med trådlös Bluetooth teknik. För vissa funktioner kan du behöva installera Garmin Connect Mobile appen på din anslutna smartphone. Mer information finns på [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps). Vissa funktioner är också tillgängliga när du ansluter enheten till ett trådlöst nätverk.

**Telefonaviseringar:** Visar telefonaviseringar och meddelanden på din quatix 3 enhet.

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

**Aktivitetsöverföringar 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 enhetsfunktioner med nya urtavlor, widgetar, appar och datafält.

## Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop quatix 3 enheten med en kompatibel mobil enhet (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 1*).

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Bluetooth > Smartaviseringar > Status > På**.
- 3 Välj **Under aktivitet**.
- 4 Välj en aviseringsinställning.
- 5 Välj en ljudinställning.
- 6 Välj **Klockläge**.
- 7 Välj en aviseringsinställning.
- 8 Välj en ljudinställning.
- 9 Välj **Tidsgräns**.
- 10 Välj hur länge varningen för en ny avisering visas på skärmen.

## Visa aviseringar

- 1 På klockan väljer du **UP** för att visa aviseringswidgeten.
  - 2 Välj **START** och välj en avisering.
  - 3 Om det behövs väljer du **DOWN** för att bläddra igenom innehållet i aviseringen.
  - 4 Välj **BACK** för att återgå till föregående skärm.
- Aviseringen finns kvar på quatix 3 enheten tills du visar eller tar bort den på den mobila enheten.

## Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla smartphone för att hantera aviseringar som visas på din quatix 3 enhet.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en Apple® enhet använder du inställningarna i aviseringscentret på din smartphone för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android™ enhet använder du inställningarna i Garmin Connect Mobile appen för att välja de objekt du vill visa på enheten.

## Stänga av Bluetooth teknik

- 1 Håll ned **UP**.
  - 2 Välj **Inställningar > Bluetooth > Status > Av** för att stänga av trådlös Bluetooth teknik på quatix 3 enheten.
- Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth trådlös teknik på den mobila enheten.

## Sätta på och slå av Bluetooth anslutningsvarningar

Du kan ställa in så att quatix 3 enheten varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av trådlös Bluetooth teknik.

**Obs!** Bluetooth anslutningsvarningar är avstängda som standard.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Bluetooth > 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 trådlös teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

1 På klockan väljer du **START**.

2 Välj **Hitta min telefon**.

quatix 3 enheten börjar söka efter den ihopparade mobila enheten. En ljudsignal hörs på den mobila enheten och Bluetooth signalstyrkan visas på quatix 3 enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig den mobila enheten.

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

## Garmin Connect

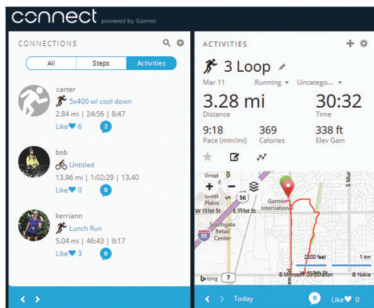
Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra.

Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löpgrunder, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon, golfgrunder och mycket mer. Garmin Connect är också din statistikspårare online där du kan analysera och dela alla dina golfgrunder. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

**Analysera dina data:** Du kan visa mer detaljerad information om dina tränings- och utomhusaktiviteter, inklusive tid, distans, puls, kalorier som förbränts, kadens, översiktskartvy samt tempo- och fartdiagram. Du kan visa mer detaljerad information om dina golfgrunder, t.ex. scorekort, statistik och baninformation. Du kan också visa anpassningsbara rapporter.

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



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

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

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

## Använda Garmin Connect Mobile

Du kan överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto för en omfattande analys. Med ditt Garmin Connect konto kan du visa en karta över din aktivitet och dela dina aktiviteter med vänner. Du kan aktivera automatisk överföring i Garmin Connect Mobile appen.

1 Från Garmin Connect Mobile appen väljer du **••• > Garmin enheter**.

2 Välj din quatix 3 enhet och välj sedan **Enhetsinställningar**.

3 Välj omkopplaren för att slå på automatisk överföring.

## Överföra data manuellt till Garmin Connect Mobile

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Bluetooth > Synka**.

## Använda Garmin Connect på din dator

Om du inte har parat ihop din quatix 3 enhet med din smartphone kan du överföra alla aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto med hjälp av datorn.

1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

2 Gå in på [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

3 Följ instruktionerna på skärmen.

## Wi-Fi® anslutna funktioner

quatix 3 enheten har Wi-Fi anslutna funktioner. Du behöver inte ha appen Garmin Connect Mobile för att kunna använda Wi-Fi anslutningen.

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

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

**Programvaruuppdateringar:** Enheten hämtar den senaste programvaruuppdateringen när en Wi-Fi anslutning är tillgänglig. Nästa gång du slår på eller låser upp enheten kan du följa instruktionerna på skärmen för att installera programvaruuppdateringen.

## Konfigurera Wi-Fi anslutning

1 Gå in på [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) och hämta appen Garmin Express.

2 Följ instruktionerna på skärmen för att konfigurera Wi-Fi anslutning med Garmin Express.

## Connect IQ funktioner

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

**Urtavlor:** Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

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

**Widgetar:** Ger snabb information, bland annat sensordata och aviseringar.

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

## Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta Connect IQ funktioner från Garmin Connect Mobile appen måste du para ihop quatix 3 enheten med din smartphone.

1 Från inställningarna i Garmin Connect Mobile appen väljer du **Connect IQ butiken**.

2 Om det behövs väljer du din enhet.

3 Välj en Connect IQ funktion.

4 Följ instruktionerna på skärmen.

## Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.

2 Gå till [garminconnect.com](http://garminconnect.com) och logga in.

3 På enhetens widget väljer du **Connect IQ butiken**.

4 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.

5 Följ instruktionerna på skärmen.



## Widgets

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

Vissa widgets visas inte som standard. Du kan lägga till dem i widgetslingan manuellt.

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

**Kalender:** Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

**Musikkontroller:** Förser din smartphone med musikspelarkontroller.

**Väder:** Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

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

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

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

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

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

**ABC:** Visar kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.

**Sensorinformation:** Visar information från en inbyggd sensor eller en ansluten ANT+ sensor.

**Kompass:** Visar en elektronisk kompass.

**Karta:** Visar din plats på kartan.

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

**VIRB® kontroller:** Visar kamerakontroller när du har en VIRB enhet ihopparad med quatix 3 enheten.

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

**Kalorier:** Visar kaloriinformation för aktuell dag.

**Golf:** Visar golfinformation för din senaste runda.

## Visa widgetar

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

- 1 Håll ned **DOWN** från valfri skärm.  
Klockan visas.
- 2 Välj **UP** eller **DOWN**.  
Enheten går igenom tillgängliga widgetar.
- 3 Om du spelar in en aktivitet väljer du **BACK** för att återgå till aktivitetsdatasidorna.
- 4 Välj **START** om du vill visa fler alternativ och funktioner för en widget (valfritt).

## VIRB fjärrkontroll

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

## Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda fjärrfunktionen hos VIRB måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i användarhandboken till *VIRB serien*. Du måste också

ställa in så att VIRB widgeten visas i widgetslingan ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 17).

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 På quatix 3 enheten väljer du **UP** eller **DOWN** på urtavlan för att visa VIRB widgeten.
- 3 Vänta medan enheten ansluter till din VIRB kamera.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **START** för att spela in video.  
Videoräknaren visas på quatix 3 skärmen.
  - Välj **STOP** för att avsluta videoinspelningen.
  - Välj **DOWN** för att ta ett foto.

## Anpassa enheten

### Inställningar för aktivitetsappen

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 UP, välj **Inställningar** > **Appar** och välj en aktivitet.

**Datasidor:** Här kan du anpassa datasidor för aktiviteten ([Anpassa dataskärmarna](#), sidan 15). Du kan också visa eller dölja en kartdatasida för vissa aktiviteter.

**Varningar:** Ställer in tränings- och navigeringsmeddelanden för aktiviteten.

**Metronom:** Spelar upp toner med jämn takt för att hjälpa dig förbättra ditt resultat genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens ([Använda metronomen](#), sidan 4).

**Auto Lap:** Ställer in alternativ för Auto Lap® funktionen ([Auto Lap](#), sidan 15).

**Auto Pause:** Ställer in enheten på att sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du faller under en angiven hastighet ([Aktivera Auto Pause](#)®, sidan 16).

**Auto. klättring:** Gör att enheten kan upptäcka höjdskillnader automatiskt med den inbyggda höjdmätaren.

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

**3D-fart:** Beräknar din hastighet med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord ([3D-hastighet och avstånd](#), sidan 16).

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

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

**Auto Scroll:** Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan tiduret är igång ([Använda Rulla automatiskt](#), sidan 16).

**GPS:** Ställer in läget för GPS-antennen ([UltraTrac](#), sidan 16).

**Bassänglängd:** Ställer in bassänglängd för simning i bassäng ([Ta en simtur i bassäng](#), sidan 4).

**Simtagsiden.:** Aktiverar simtagsdetektering för simning i bassäng.

**Strömsparläge:** Anger tidsgränsinställningen för energisparläge för aktiviteten ([Tidsgränsinställningar för energisparläge](#), sidan 16).

**Bakgrundsfärg:** Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

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

**Status:** Visar eller följer aktiviteten i listan med appar.

**Flytta uppåt:** Justerar aktivitetens placering i listan med appar.



**Flytta nedåt:** Justerar aktivitetens placering i listan med appar.

**Ta bort:** Tar bort aktiviteten.

**Obs!** Det här tar bort aktiviteten från listan med appar och alla aktivitetsinställningar som användaren angett. Du kan återställa alla enhetsinställningar till fabriksinställningarna för att lägga tillbaka en borttagen aktivitet i listan ([Återställa alla standardinställningar](#), sidan 23).

**Byt namn:** Anger aktivitetensnamnet.

### Anpassa dataskärmarna

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj **Datasidor**.
- 5 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av datasidan.
  - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
  - Välj ett fält för att ändra data som visas i fältet.

### Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj **Datasidor > Karta**.
- 5 Välj **Status** för att sätta på eller stänga av kartan.
- 6 Välj **Orientering**.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Om du vill visa norr överst på sidan väljer du **Norr upp**.
  - Om du vill visa din nuvarande kurs överst på sidan väljer du **Spår uppåt**.
- 8 Välj **Användarplatser** för att visa eller dölja sparade platser på kartan.
- 9 Välj **Autozoom** för att automatiskt välja den optimala zoomnivån för kartan.

Om du har valt Av måste du zooma in och ut manuellt.

### Varningar

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

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

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

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

Varnings-namn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximi-värden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Höjd	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximi-värden för höjd.
Puls	Räckvidd	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se <a href="#">Om puls zoner</a> , sidan 7 och <a href="#">Beräkning av pulszon</a> , sidan 7.
Tempo	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximi-värden för tempo.
Ström	Räckvidd	Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Hastighet	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximi-värden för fart.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.

### Ställa in varning

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar**.
- 3 Välj en aktivitet.

**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj **Varningar**.
- 5 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.
- 6 Vid behov, välj typ av varning.
- 7 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 8 Slå på varningen om det behövs.

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

### Auto Lap

#### Markera varv enligt distans

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar**.
- 3 Välj en aktivitet.

**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj **Auto Lap**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Auto Lap** för att sätta på eller stänga av Auto Lap.
  - Välj **Autom. distans** 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 ljudtoner är påslagna ([Systeminställningar](#), sidan 17).

Om det behövs kan du anpassa datasidorna till att visa ytterligare varvdata ([Anpassa dataskärmarna](#), sidan 15).

### Anpassa meddelandet Varvvarning

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj **Auto Lap > Varvvarning**.
- 5 Välj ett datafält för att ändra i det.
- 6 Välj **Förhandsvisning** (valfritt).

### Aktivera Auto Pause®

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

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj **Auto Pause**.
- 5 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 **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj **Auto. klättring > Status > På**.
- 5 Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.
- 6 Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.
- 7 Om det behövs väljer du **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.
- 8 Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.
- 9 Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.

### 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.

### Använda Rulla automatiskt

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

- 1 Håll ned **UP**.

- 2 Välj **Inställningar > Appar**.

- 3 Välj en aktivitet.

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

- 4 Välj **Auto Scroll**.

- 5 Välj en visningshastighet.

### UltraTrac

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

### Tidsgränsinställningar för energisparläge

Tidsgränsinställningarna påverkar hur länge enheten är i träningsläget, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Håll ned **UP**, välj **Inställningar > Appar** och välj en aktivitet. Välj Strömsparläge för att justera tidsgränsinställningar 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.

### 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 **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **LAP-knapp**.

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

### Inställningar för urtavlan

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

### Anpassa urtavlan

Innan du kan aktivera en Connect IQ urtavla måste du installera en urtavla som finns i Connect IQ butiken ([Connect IQ funktioner](#), sidan 13).

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Urtavla > Typ**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill aktivera den förinstallerade digitala urtavlan väljer du **Digitalt**.
  - Om du vill aktivera den förinstallerade analoga urtavlan väljer du **Analog**.
  - Om du vill aktivera en installerad Connect IQ urtavla väljer du namnet på den installerade urtavlan.
- 4 Om du använder en förinstallerad urtavla väljer du ett alternativ:
  - Om du vill ändra bakgrundsfärg väljer du **Bakgrundsfärg**.
  - Om du vill lägga till eller ändra profilfärg på den digitala urtavlan väljer du **Profilfärg**.
  - Om du vill ändra stil på siffrorna på den digitala urtavlan väljer du **Layout**.

- Om du vill ändra stil på visarna på den analoga urtavlan väljer du **Visare**.
- Om du vill ändra stil på siffrorna på den analoga urtavlan väljer du **Bakgrund**.
- Om du vill ändra data som visas på urtavlan väljer du **Ytterligare data**.

5 Välj **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen för urtavlan.

6 Välj **START** för att spara valet.

## Anpassa widgetslingan

Du kan visa, dölja eller flytta objekt i widgetslingan.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Widgets**.
- 3 Välj en widget.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **Status** för att visa eller dölja widgeten i widgetslingan.
  - Välj **Flytta uppåt** eller **Flytta nedåt** för att ändra plats på widgeten i widgetslingan.

## Givarinställningar

### Kompassinställningar

Håll ned UP och välj **Inställningar > Sensorer > Kompass**.

**Kalibrera:** Med den här funktionen kan du kalibrera kompassensorn manuellt (*Kalibrera kompassen, sidan 17*).

**Display:** Ställer in kompassens riktningssvisning på tecken, grader eller milliradianer.

**Norreferens:** Ställer in kompassens nordliga referens (*Ställa in den nordliga referensen, sidan 17*).

**Läge:** Ställer in kompassen på att använda endast elektroniska sensordata (På), en kombination av GPS och elektroniska sensordata vid rörelse (Auto) eller endast GPS-data (Av).

#### Kalibrera kompassen

#### OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledning, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din enhet 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 **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer > Kompass > Kalibrera > Start**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

#### Ställa in den nordliga referensen

Du kan ange vilken riktningssreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer > Kompass > Norreferens**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningssreferens 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 riktningssreferens väljer du **Rutnät**.

- Om du vill ställa in det magnetiska variationsvärdet manuellt väljer du **User**, anger den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

## Höjdmätarinställningar

Håll ned UP och tryck på **Inställningar > Sensorer > Höjdmätare**.

**Autokalibrering:** Höjdmätaren kalibreras automatiskt varje gång du slår på GPS-spårning.

**Kalibrera:** Gör det möjligt att kalibrera höjdmätaren manuellt.

#### Kalibrera den barometrisk höjdmätaren

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan manuellt kalibrera höjdmätaren om du känner till korrekt höjd eller korrekt lufttryck vid havsytan.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer > Höjdmätare**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten genom att välja **Autokalibrering > På**.
  - Välj **Kalibrera** om du vill ändra en känd höjd.

## Barometerinställningar

Håll ned UP och välj **Inställningar > Sensorer > Barometer**.

**Diagram:** Ställer in tidsskalan för sjökortet i barometerwidgeten.

**Stormvarning:** Anger hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

## Navigeringsinställningar

Du kan anpassa kartfunktioner och utseende när du navigerar till en destination.

### Anpassa kartfunktioner

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > 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 en skärm att lägga till, ta bort eller anpassa.

### Ange en riktningssmarkör

Du kan ställa in riktningssmarkör att visa på dina datasidor medan du navigerar. Indikatorn pekar mot din målriktning.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Navigation > Heading Bug**.

## Systeminställningar

Håll ned UP och välj **Inställningar > System**.

**Användarprofil:** Gör att du kan öppna och anpassa din egen statistik (*Ställa in din användarprofil, sidan 7*).

**Kortkommandon:** Gör att du kan tilldela genvägar till enhetsknappar.

**Språk:** Ställer in språket som visas på enheten.

**Klocka:** Justerar tidsinställningarna (*Tidsinställningar, sidan 18*).

**Bak.-belysning:** Justerar inställningarna för bakgrundsbelysningen (*Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 18*).

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

**Enheter:** Ställer in måttenheterna som används på enheten (*Ändra måttenheterna, sidan 18*).

**GLONASS:** Du kan använda GLONASS för ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning. Om du använder alternativen GPS och GLONASS minskar batteriets livslängd mer än om du bara använder alternativet GPS.

**Positionsformat:** Ställer in det geografiska positionsformatet och referensalternativ.

**Format:** Ställer in allmänna formatinställningar, t.ex. tempo och hastighet som visas under aktiviteter och början på veckan.

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

**USB-läge:** Ställer in enheten på användning av masslagringsläge eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

**Återställ:** Gör att du kan återställa användardata och inställningar (*Återställa alla standardinställningar, sidan 23*).

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

**Om:** Visar enhets-, programvaru- och licensinformation.

## Tidsinställningar

Håll ned UP och välj **Inställningar > System > Klocka**.

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

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

**Klocka:** Gör att du kan justera tiden om den är inställd på alternativet Manuellt.

## Inställningar för bakgrundsbelysning

Håll ned UP och välj **Inställningar > System > Bak.-belysning**.

**Läge:** Ställer in om bakgrundsbelysningen ska slås på manuellt eller automatiskt. Alternativet Auto gör det möjligt att separat ställa in bakgrundsbelysningen för knappar, varningsmeddelanden och gester.

**Obs!** När du ställer in Handledsrörelse till På kan du starta bakgrundsbelysningen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.

**Tidsgräns:** Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

**Ljusstyrka:** Anger bakgrundsbelysningens ljusstyrka.

## Ändra måttenheterna

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

## ANT+ givare

Enheten är kompatibel med följande trådlösa ANT+ tillbehör (tillval).

- Pulsmätare, t.ex. HRM-Run™ (*Ta på dig pulsmätaren, sidan 18*)
- Cykelhastighet- och taktgivare (*Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval), sidan 19*)
- Fotenhet (*Fotenhet, sidan 19*)
- Kraftgivare, t.ex. Vector™
- tempe™ trådlös temperaturgivare (*tempe, sidan 19*)

Mer information om kompatibilitet och om hur du köper fler sensorer finns på <http://buy.garmin.com>.

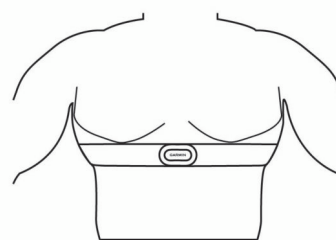
## Ta på dig pulsmätaren

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

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



- 3 Bär pulsmätaren med Garmin logotypen riktad uppåt.



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

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

**Obs!** Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

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

## Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna (om sådana finns).
- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5 till 10 minuter.
- Följ skötselråden i (*Sköta om pulsmätaren, sidan 23*).
- Använd en bomullströja eller fukta noggrant båda sidorna av remmen.

Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.

- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.

Exempel på störningskällor kan vara starka elektromagnetiska fält, vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.

## Para ihop ANT+ givare

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

**Obs!** Om en pulsmätare levererades med enheten är den medföljande pulsmätaren redan ihopparad med enheten.

- 1 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren (*Ta på dig pulsmätaren, sidan 18*). Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
  - 2 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.
- Obs!** Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparningen.



3 Håll ned **UP**.

4 Välj **Inställningar > Sensorer > Lägg till ny**.

5 Välj ett alternativ:

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

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

## Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

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

- Para ihop givaren med din enhet (*Para ihop ANT+ givare, sidan 18*).
- Uppdatera din träningsanvändarprofilinformation (*Ställa in din användarprofil, sidan 7*).
- Ange din hjulstorlek (*Hjulstorlek och omkrets, sidan 26*).
- Ta en cykeltur (*Ta en cykeltur, sidan 4*).

## Fotenhet

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

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

### Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-signaler och para ihop enheten med fotenheten (*Para ihop ANT+ givare, sidan 18*).

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

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

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

### Kalibrera fotenheten manuellt

Innan du kan kalibrera enheten måste du para ihop den med foot pod-sensorn (*Para ihop ANT+ givare, sidan 18*).

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer**.
- 3 Välj foot pod.
- 4 Välj **Kal.faktor > Ställ in värde**.
- 5 Justera kalibreringsfaktorn:
  - Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
  - Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

### Ställa in hastighet och distans på en foot pod

Innan du kan kalibrera hastighet och distans för foot pod måste du para ihop din enhet med foot pod-sensorn (*Para ihop ANT+ givare, sidan 18*).

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

1 Håll ned **UP**.

2 Välj **Inställningar > Sensorer**.

3 Välj foot pod.

4 Välj **Fart**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Inomhus** när du tränar med GPS avstängd, vanligen inomhus.
- Välj **Alltid** om du vill använda foot pod-data oberoende av GPS-inställning.

## tempe

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

## Löpdynamik

Du kan använda din kompatibla quatix 3 enhet ihopparad med tillbehöret quatix 3 för att ge återkoppling i realtid om din löpningsform. Om din quatix 3 enhet levererades med tillbehöret quatix 3 är enheterna redan ihopparade.

Tillbehöret quatix 3 har en accelerometer i modulen som mäter bälens rörelser för att beräkna sex typer av löpningsdata.

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

**Vertikal svängningsrörelse:** Vertikal svängningsrörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar överkroppens vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.

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

**Obs!** Markkontakttid är inte tillgängligt när du går.

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

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

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

### Träna med löpdynamik

Innan du kan visa löpdynamik måste du sätta på dig tillbehöret HRM-Run och para ihop det med din enhet (*Para ihop ANT+ givare, sidan 18*). Om din quatix 3 levererades tillsammans med tillbehöret är enheterna redan ihopparade och quatix 3 är konfigurerad att visa löpdynamik.

1 Välj ett alternativ:

- Om tillbehöret HRM-Run och quatix 3 enheten redan är ihopparade går du vidare till steg 8.
- Om tillbehöret HRM-Run och quatix 3 enheten inte redan är ihopparade slutför du alla steg i den här proceduren.

2 Håll ned **UP**.

3 Välj **Inställningar > Appar**.

4 Välj en aktivitet.

5 Välj **Datasidor**.

6 Välj en datasida för löpdynamik.

**Obs!** Löpdynamiksidorna är inte tillgängliga för alla aktiviteter.



7 Välj **Status > Aktiverad**.

8 Gå ut och spring (*Ut och springa*, sidan 4).

9 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, markkontaktid, balans för markkontaktid eller kvot vertikal rörelse/steglängd som primär måttenhet. Färgmätaren visar dina löpdynamikdata i förhållande till andra löpare. Färgzonerna baseras på percentiler.

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

**Obs!** Färgmätaren för balans för markkontaktid ser annorlunda ut (*Balans för markkontaktid – data*, sidan 20).

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

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

## Balans för markkontaktid – data

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


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

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

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

## Tips om det saknas löpdynamikdata

Om löpdynamikdata inte visas kan du försöka med följande tips.

- Se till att du har det senaste quatix 3 tillbehöret.  
Tillbehör med löpdynamik har  på modulens framsida.
- Para ihop quatix 3 tillbehöret med din quatix 3 enhet igen, enligt instruktionerna.
- Om löpdynamikdata endast visar nollor bör du se kontrollera att pulsmätaren sitter med rätt sida uppåt.

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

Beräkningen förutsätter också att du har tränat på rätt sätt inför tävlingen.

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

**Träningsbelastning:** Träningsbelastning mäter din pulsvariabilitet när du står stilla i 3 minuter. Den visar din allmänna belastningsnivå. Skalan är 1 till 100 och ett lägre värde anger en lägre belastningsnivå.

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

**Mjölksyratröskel:** Mjölksyratröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Enheten mäter mjölksyratröskelnivån med hjälp av puls och tempo.

## Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar. quatix 3 enheten har olika VO2-maxberäkningar för löpning och cykling. Du kan använda Garmin enheten ihopparad med en kompatibel pulsmätare och kraftmätare för att visa ditt uppskattade VO2-maxvärde för cykling. Du kan använda

## Fysiologiska mätningar

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

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

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

**Förutsagda tävlingstider:** Enheten använder VO2-maxberäkningen och publicerade informationskällor för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition.

Garmin enheten ihopparad med en kompatibel pulsmätare för att visa ditt uppskattade VO2-maxvärde för löpning.

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



Lila	Överlägset
Blå	Utmärkt
Grön	Bra
Orange	Ganska bra
Röd	Dåligt

VO2-maxdata och -analys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde*, sidan 26) och på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

#### Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

Innan du kan visa ditt förväntade VO2-maxvärde måste du sätta på dig pulsmätaren och para ihop den med enheten (*Para ihop ANT+ givare*, sidan 18). Om din quatix 3 enhet 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 7) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner*, sidan 7).

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

- 1 Spring i minst 10 minuter utomhus.
- 2 Efter löpningen väljer du **Spara**.
- 3 Håll ned **UP**.
- 4 Välj **Min statistik > VO2 Max > Löpning**.

#### Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

Innan du kan visa ditt förväntade VO2-maxvärde måste du sätta på dig pulsmätaren, installera kraftmätaren och para ihop dem med quatix 3 enheten (*Para ihop ANT+ givare*, sidan 18). Om din quatix 3 enhet 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 7) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner*, sidan 7).

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

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

#### Visa dina förutsagda tävlingstider

För den här funktionen krävs en pulsmätare.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil*, sidan 7) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner*, sidan 7). Enheten använder VO2-maxberäkningen (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 20) och publicerade informationskällor för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella

kondition. Beräkningen förutsätter också att du har tränat på rätt sätt inför tävlingen.

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

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

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

#### Återhämtningsrådgivare

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

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

#### Slå på återhämtningsrådgivaren

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Min statistik > Återhämtningsrådgivare > Status > På**.
- 3 Gå ut och spring.  
Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande (*Visa ditt prestationsförhållande*, sidan 22).
- 4 Efter löpningen väljer du **Spara**.  
Återhämtningstiden visas. Den längsta tiden är 4 dagar.

#### Återhämtningspuls

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

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

#### Mjölksyratröskel

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

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

#### Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyratröskel

Innan du kan genomföra det guidade testet måste du sätta på dig en pulsmätare och para ihop den med din enhet (*Para ihop ANT+ givare*, sidan 18). Du måste även ha ett VO2-maxvärde från en tidigare löprunda (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 20).

**TIPS:** Du måste springa några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt maxpuls och VO2-maxvärde.

- 1 Håll ned **UP**.

- 2 Välj **Min statistik > Mjölksyratröskel > Gör test m. guide.**
- 3 Välj en utomhuslöpningsprofil.  
För att slutföra testet krävs GPS.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

## 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. 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 20*).

### Visa ditt prestationsförhållande

Enheten analyserar ditt prestationsförhållande utifrån puls- och kraftdata. Du kan använda en ANT+ pulsmätare eller en enhet med pulsmätning vid handleden.

- 1 Om det behövs parar du ihop din kompatibla ANT+ sensor med quatix 3 enheten (*Para ihop ANT+ givare, sidan 18*).
- 2 Lägg till **Prestationsförh.** på en datasida (*Anpassa dataskärmarna, sidan 15*).
- 3 Gå ut och spring eller cykla.  
Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande.
- 4 Bläddra till datasidan för att visa ditt prestationsförhållande under hela löprundan eller cykelturen.

## Träningsbelastning

Träningsbelastningen är resultatet av ett treminuterstest som utförs stillastående, där quatix 3 enheten analyserar pulsvariabilitet för att fastställa din allmänna belastning. Träning, sömn, näring och allmän stress påverkar hur en löpare presterar. Träningsbelastningsintervallet är från 1 till 100, där 1 är en mycket låg belastning och 100 är en mycket hög belastning. Att känna till din träningsbelastning kan hjälpa dig avgöra om din kropp är redo för en tuff löprunda eller yoga.

### Visa din träningsbelastning

Innan du kan visa din träningsbelastning måste du sätta på dig en pulsmätare, para ihop den med din enhet (*Para ihop ANT+ givare, sidan 18*) och visa appen för träningsbelastning i listan med appar (*Inställningar för aktivitetsappen, sidan 14*).

**TIPS:** Garmin rekommenderar att du mäter din träningsbelastning vid ungefär samma tid och under samma förhållanden varje dag.

- 1 På klockan väljer du **START**.
- 2 Välj **Träningsbelastning**.
- 3 Välj **START**.
- 4 Stå stilla och vila i tre minuter.

## Enhetsinformation

### Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Om**.

## Specifikationer

**quatix 3 drifttemperaturområde:** Från -20 till 55 °C (från -4 till 131 °F)

**quatix 3 laddningstemperaturområde:** Från 0 till 45 °C (från 32 till 113 °F)

## Batteriinformation

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på enheten, t.ex. aktivitetsspårning, smartphoneaviseringar, GPS, inre sensorer och anslutna ANT+ sensorer.

Batterilivslängd	Läge
Upp till 20 timmar	Normalt GPS-läge
Upp till 50 timmar	UltraTrac GPS-läge med två minuters avsökningintervall
Upp till 6 veckor	Klockläge

## HRM-Run – specifikationer

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

## Datahantering

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

### Koppla bort USB-kabeln

Om enheten är ansluten till datorn som en flyttbar enhet eller volym, måste du koppla bort enheten från datorn på ett säkert sätt för att undvika dataförluster. Om enheten är ansluten till en Windows dator som en flyttbar enhet, behöver du inte koppla från säkert.

- 1 Slutför en åtgärd:
  - Om du har en Windows dator väljer du ikonen **Säker borttagning av maskinvara** i aktivitetsfältet och väljer sedan din enhet.
  - På Mac datorer drar du volymikonen till papperskorgen.
- 2 Koppla bort kabeln från datorn.

### 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.

## Felsökning

### 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.

### Temperaturvärdet är inte korrekt

Kroppstemperaturen påverkar temperaturvärdet hos den inbyggda temperatursensorn. För att få ett så korrekt

<sup>1</sup> Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

temperaturvärde som möjligt bör du ta av klockan från handleden och vänta 20 till 30 minuter.

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

### Återställa enheten

Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den.

- 1 Håll ned **LIGHT** i minst 25 sekunder.
- 2 Håll ned **LIGHT** i en sekund för att sätta på enheten.

### Återställa alla standardinställningar

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

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned **UP**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Återställ > Ja**.

### Maximera batteriets livslängd

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Minska bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 18*).
- Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka.
- Använd UltraTrac GPS-läget för din aktivitet (*UltraTrac, sidan 16*).
- Stäng av Bluetooth trådlös teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Anslutna funktioner, sidan 12*).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet återuppta senare (*Stoppa en aktivitet, sidan 2*).
- Stäng av aktivitetsspårning (*Aktivitetsspårning, sidan 7*).
- Använd en Connect IQ urtavla som inte uppdateras varje sekund.  
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Anpassa urtavlan, sidan 16*).
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar (*Hantera aviseringar, sidan 12*).

### Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Gå till [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Gå till <http://buy.garmin.com>, eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

## 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 enheten

#### OBS!

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

- 1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.
- 2 Torka enheten torr.  
Låt enheten torka helt efter rengöring.

### Sköta om pulsmätaren

#### OBS!

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

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

### Utbytbara batterier

#### ⚠ VARNING

Använd inte vassa föremål när du tar ut batterier.

Håll batteriet utom räckhåll för barn.

Stoppa aldrig ett batteri i munnen. Vid förtäring ska du kontakta läkare eller giftinformationscentralen.

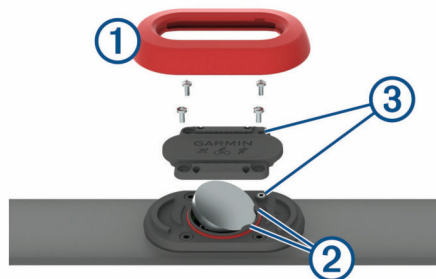
Utbytbara knappcells-batterier kan innehålla perkloratmaterial. Särskild hantering kan gälla. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### ⚠ OBSERVERA

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna.

### Byta pulsmätarens batteri

- 1 Ta bort skyddet ① från pulsmätarmodulen.
- 2 Använd en liten stjärnskruvmejsel (00) för att ta bort de fyra skruvarna på framsidan av modulen.
- 3 Ta bort locket och batteriet.



- 4 Vänta i 30 sekunder.
- 5 Sätt i det nya batteriet under de två plastflikarna ② med plussidan vänd uppåt.

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

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



- 6 Sätt tillbaka locket och de fyra skruvarna på framsidan.  
Tänk på åt vilket håll framsidan sitter. Den upphöjda skruven  
③ ska passa i motsvarande upphöjda skruvhål på framsidan.  
**Obs!** Dra inte åt för hårt.
- 7 Byt ut skyddet.
- När du har bytt ut pulsmätarens batteri kan du behöva para ihop den med enheten igen.

## Bilaga

### Datafält

- %FTP:** Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).
- %HRR:** Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
- 10 s medelkraft:** Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.
- 30 s medelkraft:** Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.
- 3 sek medelkraft:** Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.
- 3 s medelbalans:** Rörligt medeltal per tre sekunder för vänster/höger kraftbalans.
- Aktuell tid:** Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).
- Återst. distans:** Återstående sträcka till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
- Avst. till nästa:** Återstående avstånd till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
- Balans:** Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.
- Bäring:** Riktning från din aktuella plats till en destination. Dessa data visas bara under navigering.
- Barometr. tryck:** Kalibrerat aktuellt lufttryck.
- Dest.- namn:** Den sista punkten på en rutt till destinationen. Dessa data visas bara under navigering.
- Dest.-plats:** Positionen för slutdestinationen.
- Distans:** Tillryggaglad sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.
- 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.
- Fart:** Den aktuella fart du färdas med.
- Förh. vert./steglängd:** Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.
- GCT, h/v-balans:** Vänster/höger balans för markkontaktid när du springer.
- Genomsn varvtid:** Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.
- Glidförh. t. dest.:** Det glidförhållande som krävs för att sjunka från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.
- Glidförhållande:** Förhållandet mellan tillryggaglad horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.
- GPS-höjd:** Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.
- GPS-riktning:** Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten.
- Höjd:** Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.
- Int. simtag/längd:** Antal simtag i snitt per längd under det aktuella intervallet.
- Int. simtagstyp:** Aktuell simtagstyp för intervallet.
- Intensity Factor:** Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.

- Intervalllängder:** Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.
- Intervall- distans:** Tillryggaglad sträcka för aktuellt intervall.
- Intervallsimtag:** Totalt antal simtag för det aktuella intervallet.
- Intervall- SWOLF:** Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.
- Intervall- tempo:** Medeltempot för det aktuella intervallet.
- Intervalltid:** Stoptiden för det aktuella intervallet.
- INT SIMT.TEMPO:** Antal simtag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.
- Kadens:** Cykling. Vevarmens varvtal. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.
- Kadens:** Löpning. Steg per minut (höger och vänster).
- Kalorier:** Mängden totala kalorier som förbränts.
- Kompassriktning:** Riktningen du rör dig i enligt kompassen.
- Kont.bal. varv:** Den genomsnittliga balansen för markkontaktiden för det aktuella varvet.
- Kraft:** Den aktuella uteffekten i watt.
- Kraft - Sen. varv:** Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.
- Kraft till vikt:** Aktuell kraft mätt i watt per kilogram.
- Kraft - Varv:** Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.
- Kraftzon:** Det aktuella intervallet för uteffekt (1 till 7) baserat på FTP eller egna inställningar.
- Kurs:** Riktningen från startplatsen till en destination. Kursen kan visas som en planerad eller bestämd rutt. Dessa data visas bara under navigering.
- Längder:** Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.
- Latitud/longitud:** Den aktuella positionen i latitud och longitud oberoende av den valda inställningen för positionsformat.
- Lufttryck:** 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 %.
- M./simt., för. int.:** Tillryggaglad medelsträcka per simtag under det senast slutförda intervallet.
- M. h/v-bal. mark:** Den genomsnittliga balansen för markkontaktiden för den aktuella sessionen.
- M.lä./sim. akt. i.:** Tillryggaglad medelsträcka per simtag under det aktuella intervallet.
- M.längd/simtag:** Tillryggaglad medelsträcka per simtag under den aktuella aktiviteten.
- M.t. 500m, ak. v.:** Det genomsnittliga simtempot per 500 meter för det aktuella varvet.
- M.t. 500m, se. v.:** Det genomsnittliga simtempot per 500 meter för det senaste varvet.
- M.tempo 500 m:** Det genomsnittliga simtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.
- Markkontaktid:** Den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder. Markkontaktid beräknas inte när du går.
- Marktid varv:** Medeltiden för markkontakt för det aktuella varvet.
- Max. höjd:** Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.
- Max. kraft varv:** Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.
- Max. puls int.:** Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.



- Max. stigning:** Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.
- Max% maxp. int.:** Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
- Max% pulsr. int.:** Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
- Maxfart:** Toppfarten för den aktuella aktiviteten.
- Maximal kraft:** Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.
- Maximalt nedför:** Den maximala höjdminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.
- Med. %HRR:** Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.
- Med. balans:** Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.
- Med.balans 10 s:** Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
- Med.balans 30 s:** Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
- Med. fart:** Medelfarten för den aktuella aktiviteten.
- Med.puls %Max:** Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.
- Med. puls int.:** Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.
- MED. SIM/LÄ:** Antal simtag i snitt per längd under den aktuella aktiviteten.
- Med% max. int.:** Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
- Med% pulsr. int.:** Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
- Medelkadens:** Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
- Medelkadens:** Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
- Medel Kraft:** Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.
- Medelkvot vert.:** Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.
- Medel puls:** Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.
- Medelssluttnig:** Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.
- Medelsteglängd:** Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.
- Medelstigning:** Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.
- Medeltempo:** Medeltempot för den aktuella aktiviteten.
- Med GCT:** Medeltiden för markkontakt under den pågående aktiviteten.
- MEDSIMTEMPO:** Antal simtag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.
- Med vert. rörelse:** Medelvärde för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.
- Minst Höjd:** Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.
- Nästa waypoint:** Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
- Nautisk distans:** Den tillryggalagda sträckan i nautiska meter eller nautiska fot.
- Nautisk fart:** Aktuell hastighet i knop.
- NP:** Normalized Power™ för den aktuella aktiviteten.
- NP senaste varv:** Medel Normalized Power för det senaste slutförda varvet.
- NP - Varv:** Medel Normalized Power för det aktuella 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.
- Prestationsförh.:** Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.
- Puls:** Hjärtslagen per minut (bpm). Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.
- Puls %Max.:** Procentandelen av maxpuls.
- Puls sen. varv:** Den genomsnittliga pulsen för det senaste slutförda varvet.
- Pulszon:** Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).
- Repetera vid:** Tiduret för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng).
- Riktning:** Den riktning som du rör dig i.
- Rundtrampseffektivitet:** Mått på hur effektivt cyklisten trampar.
- Sen. int.simt.typ:** Simtagstyp som användes under det senaste slutförda intervallet.
- Sen. int.simtag:** Totalt antal simtag för det senaste slutförda intervallet.
- Sen. int. Tempo:** Medeltempot för det senaste slutförda intervallet.
- Sen. interv.dist:** Tillryggalagd sträcka för senaste slutförda intervall.
- Sen. intervall Tid:** Stopptiden för det senaste slutförda intervallet.
- Sen. varv dist.:** Tillryggalagd sträcka för senaste slutförda varv.
- Sen. varvkadens:** Cykling. Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.
- Sen. varvkadens:** Löpning. Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.
- Sen. varvtempo:** Medeltempot för det senaste slutförda varvet.
- Senaste varv fart:** Medelfarten för det senaste slutförda varvet.
- Senast varv tid:** Stopptiden för det senaste slutförda varvet.
- Sen dygn högsta:** Maxtemperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.
- Sen dygn lägsta:** Lägsta temperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.
- Simtag:** Totalt antal simtag för den aktuella aktiviteten.
- Simtag sen. län.:** Totalt antal simtag för den senaste slutförda bassänglängden.
- Simtag sen läng:** Simtagstyp som användes under den senaste slutförda bassänglängden.
- Simtagslängd:** Den tillryggalagda sträckan per simtag.
- Simtagstempo:** Antalet simtag per minut (spm).
- Sluttn. sen. varv:** Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senaste slutförda varvet.
- Sluttnig varv:** 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.
- Steg:** Antalet steg registrerade av fotenheten.

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

**Steglängd varv:** Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.

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

**Stigning varv:** Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.

**SWOLF-genomsn:** 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 4*). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.

**SWOLF SEN. INT.:** Genomsnittlig swolf-poäng för det senast slutförda intervallet.

**SWOLF sen. län.:** Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

**Temperatur:** Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperaturmätaren.

**Tempo:** Aktuellt tempo.

**Tempo för 500 m:** Det aktuella simtempot per 500 meter.

**Tempo s. längd:** Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senast slutförda bassänglängden.

**Tempo sen. int.:** Antal simtag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda intervallet.

**Tempo sen längd:** Medeltempot för din senast slutförda bassänglängd.

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

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

**Tidur:** Den aktuella tiden för nedräkningstimern.

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

**Totalt nedför:** Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

**Totalt uppför:** Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.

**Träningsseffekt:** Aktuell påverkan (1,0 till 5,0) på din kondition.

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

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

**Varv:** Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

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

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

**Varv distans:** Tillryggslagd sträcka för aktuellt varv.

**Varv fart:** Medelfarten för det aktuella varvet.

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

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

**Varv puls:** Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

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

**Varvtempo:** Medeltempot för det aktuella varvet.

**Varv tid:** Stopptiden för det aktuella varvet.

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

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

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

**Vertikal fart:** Stigningens eller sänkningens takt över tiden.

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

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

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

**VMG:** Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.

## Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

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

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

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

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Hjulstorlek och omkrets

Hjulstorleken är angiven på båda sidorna av däckets. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även använda någon av de beräkningsfunktioner som är tillgängliga på Internet.

Hjulstorlek	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185

Hjulstorlek	L (mm)
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
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 × 1-1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1-3/8	2 068
26 × 1-1/2	2 100
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 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
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
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C tubdäck	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

## Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA ENHETEN GÅR DU MED PÅ ATT VARA BUNDEN AV VILLKOREN I FÖLJANDE PROGRAMVARULICENSAVTAL. DU BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR AVTALET NOGGRANT.

Garmin Ltd. och dess dotterbolag ("Garmin") ger dig en begränsad licens för användning av den programvara som är inbäddad i enheten ("Programvaran") i binär körbar form för normal drift av produkten. Titeln, äganderätten och de

immateriella rättigheterna i och för Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer.

Du accepterar att Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och är skyddad enligt de upphovsrättslagar som gäller i USA samt enligt internationella upphovsrättsöverenskommelser. Du bekräftar vidare att strukturen på, organisationen av och koden för Programvaran, som inte källkoden tillhandahålls för, är värdefulla företagshemligheter som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och att källkoden för Programvaran är en värdefull affärshemlighet som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer. Du intygar att du inte kommer att dekompilera, demontera, ändra eller bakåtkompilera Programvaran eller någon del av den eller på något annat sätt göra om Programvaran eller någon del av den till läsbar form eller skapa något arbete som bygger på Programvaran. Du intygar också att du inte kommer att exportera eller återexportera Programvaran till något land i strid med de exportkontrollagar som gäller i USA eller de exportkontrollagar som gäller i något annat tillämpligt land.

## Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.

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

# Index

## A

aktiviteter **1, 14**  
    anpassad **5**  
    spara **2, 3, 5**  
    starta **2, 5**  
aktivitetsspårning **7, 8**  
alarm **10, 15**  
anpassa enheten **15**  
ansluta **12**  
ANT+ givare **18**  
användardata, ta bort **22**  
användarprofil **7**  
appar **12, 13**  
    smartphone **1**  
Auto Lap **15, 16**  
Auto Pause **16**  
automatisk klättring **16**  
aviseringar **12**

## B

bakgrundsbelysning **1, 18**  
banor, spela **6**  
barometer **11, 17**  
bassänglängd **4, 5**  
batteri **23**  
    byta **23**  
    ladda **1**  
    livslängd **22**  
    maximera **12, 16, 23**  
Bluetooth teknik **6, 12**  
byta batteri **23**

## C

Connect IQ **13**  
cykelgivare **19**  
cykla **4**

## D

data  
    lagra **13**  
    sidor **15**  
    överföra **13**  
datafält **3, 4, 13**  
distans, varningar **15**  
dogleg **6**

## E

enhets-ID **22**

## F

fart- och kadenssensor **19**  
felsökning **18, 20, 22, 23**  
foot pod **19**  
fotenhet **18, 19**  
förväntad sluttid **21**

## G

Garmin Connect **1, 8, 12, 13**  
    lagra data **13**  
Garmin Express **1, 13**  
    registrera enheten **1**  
    uppdatera programvaran **1**  
GLONASS **17**  
GPS **16, 17**

## H

hastighet **16**  
historik **4, 5, 11, 12**  
    skicka till datorn **13**  
    ta bort **12**  
hjulstorlekar **26**  
huvudmeny, anpassa **17**  
höjdmätare **11, 17**  
    kalibrera **17**

## I

idrottare hela livet **7**  
inställningar **3, 14, 17, 18, 23**

intervaller **4**  
    träningsspass **9**

## K

kadens **4, 19, 20**  
    givare **19**  
    varningar **15**  
kalender **8**  
kalibrera  
    höjdmätare **17**  
    kompass **17**  
kalori, varningar **15**  
kartor **15, 17**  
    bläddra **11**  
    navigera **11**  
    uppdatera **1**  
klocka **10**  
klockläge **16**  
knappar **1, 17**  
    anpassa **16**  
    låsa **1**  
kompass **11, 17**  
    kalibrera **17**  
koordinater **11**  
kraft (styrka)  
    meter **21**  
    varningar **15**  
    zoner **7**  
kurser  
    spela **6**  
    välja **6**  
kvot vertikal rörelse/steglängd **19, 20**

## L

ladda **1**  
lagra data **13**  
layup **6**  
ljud **4, 10**  
låsa, knappar **1**  
längder **4**  
löpdynamik **19, 20**

## M

marint **2, 3**  
markkontaktid **19, 20**  
meny **1**  
metronom **4**  
mjölksyratröskel **21**  
multisport **5, 11**  
mål **9**  
måttenheter **2, 18**  
mäta ett slag **6**

## N

navigation **15, 17**  
    Sikta och kör **11**  
nedräkningstimer **10**  
nordlig referens **17**

## P

paddelsurfning **5**  
paddelsurfning (SUP) **5**  
para ihop  
    ANT+ sensorer **18**  
    smartphone **1**  
personliga rekord **9**  
    ta bort **10**  
platser **11**  
    redigera **10**  
    spara **10**  
    ta bort **10, 11**  
prestationsförhållande **22**  
produktregistrering **1**  
profiler **1**  
    användare **7**  
programlicensavtal **27**  
programvara  
    licens **22**  
    uppdatera **1**  
    version **22**

puls  
    mätare **18, 20, 21, 23**  
    varningar **15**  
    zoner **7, 12**

## R

registrera enheten **1**  
rengöra enheten **23**  
riktningsinställning **17**  
rodd **5**  
rulla automatiskt **16**  
rutter **11**

## S

scorekort **6**  
segla **2**  
    kryssningsvinklar **2**  
    startlinje för race **2**  
    tävling **2**  
Sikta och kör **11**  
simning **4, 5**  
simning på öppet vatten **5**  
simtag **4**  
skidåkning **3**  
    alpin **3**  
    snowboard **3**  
skärm **18**  
smartphone **13, 14**  
    appar **12, 13**  
    para ihop **1**  
snowboard **3**  
soluppgång och solnedgång **10**  
spara aktiviteter **3–5**  
specifikationer **22**  
språk **17**  
spår **3, 11**  
steglängd **19, 20**  
stoppur **10**  
sträcka **16**  
swolf-poäng **4**  
systeminställningar **17**  
sömnläge **8**

## T

ta bort  
    alla användardata **22**  
    historik **12**  
    personliga rekord **10**  
tempe **19, 22**  
temperatur **19, 22**  
tid  
    inställningar **18**  
    varningar **15**  
    zoner och format **18**  
tidur **4, 5, 11**  
    nedräkning **10**  
tillbehör **23**  
total distans **6, 12**  
TracBack **2, 11**  
Training Effect **10**  
triathlonträning **5**  
träning **9, 10, 12**  
    program **8**  
    sidor **4**  
träningsbelastning **22**  
träningsspass **8**  
    läsa in **8**  
tävling **9**

## U

UltraTrac **16**  
urtavlor **13, 16**  
USB, koppla bort **22**

## V

vandring **3**  
varningar **10, 15, 16**  
vattentålighet **23**  
vertikal rörelse **19, 20**  
VIRB fjärrkontroll **14**  
Virtual Partner **9**



VO2-max [20](#), [21](#), [26](#)

## W

waypoints

beräkna [10](#)

skapa [3](#)

Wi-Fi, ansluta [13](#)

widgetar [13](#), [14](#)

widgets [14](#)

## Z

zoner

puls [7](#)

ström [7](#)

## A

återhämtning [21](#)

återställa enheten [23](#)

## Ö

överföra data [13](#)

övningar [4](#), [5](#)

