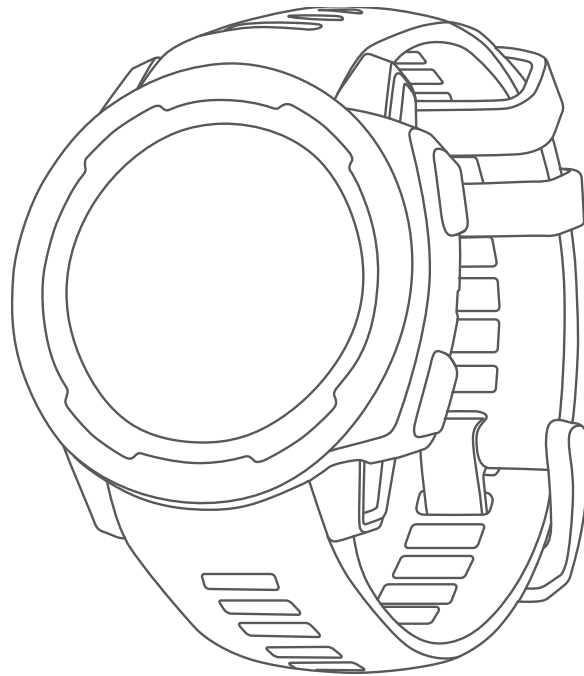


GARMIN®



INSTINCT® 2 SERIEN

Användarhandbok

© 2022 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

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

Android™ är ett varumärke som tillhör Google LLC. Apple®, iPhone® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används under licens av Apple Inc. Love's® och Love's Travel Stops® är varumärken som tillhör Love's Travel Stops & Country Stores, Inc. Pilot Flying J™ och Pilot Flying J Travel Centers™ är varumärken som tillhör Pilot Travel Centers LLC och dess dotterbolag. PrePass® är ett varumärke som tillhör PrePass Safety Alliance. Surfline™, Surfline-märket och tillhörande logotyper är varumärken som tillhör Surfline/Wavetrak, Inc. och är registrerade i USA och i andra länder. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) och Normalized Power™ (NP) är varumärken som tillhör Peaksware, LLC. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Zwift™ är ett varumärke som tillhör Zwift Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

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

Innehållsförteckning

Introduktion.....	1	Multisport.....	11
Komma igång.....	1	Triathlonträning.....	12
Knappar.....	2	Skapa en multisportaktivitet.....	12
Använda klockan.....	3	Inomhusaktiviteter.....	12
Rensa användardata		Registrera en	
resningsfunktionen.....	3	styrketräningsaktivitet.....	13
Modeller i Instinct 2 serien.....	3	Registrera en HIIT-aktivitet.....	13
		Använda en ANT+® Indoor Trainer..	14
Klockor.....	4	Klättersporter.....	14
Ställa in larm.....	4	Registrera en	
Starta nedräkningstimern.....	4	inomhusklättringsaktivitet.....	14
Spara en snabbtimer.....	4	Registrera en boulderingaktivitet.....	15
Ta bort en timer.....	4	Starta en expedition.....	15
Använda stoppuret.....	5	Spela in en spårpunkt manuellt.....	15
Synkronisera klockan med GPS.....	5	Visa spårpunkter.....	15
Lägga till andra tidszoner.....	5	Jaga.....	16
Ställa in varningar.....	6	Fiska.....	16
		Skidåkning.....	16
Lastbil.....	6	Visa dina skidåk.....	16
Komma igång med din Instinct 2 - dēzl		Registrera en	
Edition.....	6	offpiståkningsaktivitet.....	17
dēzl app.....	6	Golf.....	18
PrePass®.....	6	Spela golf.....	18
Starta en hälsoaktivitet för		Golfmeny.....	19
lastbilsförare.....	7	Visa hinder.....	19
Planera pauser.....	7	Flytta flaggan.....	20
Använda rastplanering på klockan.....	7	Ändra hål.....	20
Lojalitetsprogram.....	7	Visa uppmätta slag.....	20
		Mäta slag manuellt.....	20
Aktiviteter och appar.....	7	Registrera score.....	21
Starta en aktivitet.....	8	Aktivera statistikspårning.....	21
Tips för att spela in aktiviteter.....	8	Hoppledare.....	21
Stoppa en aktivitet.....	8	Hopptyper.....	22
Löpning.....	9	Ange hoppinformation.....	22
Springa på bana.....	9	Ange vindinformation för HAHO- och	
Tips för registrering av		HALO-hopp.....	22
banlöpning.....	9	Återställa vindinformationen.....	22
Ut och springa en virtuell löptur.....	9	Ange vindinformation för ett statiskt	
Kalibrera löpbandsdistansen.....	10	hopp.....	23
Simning.....	10	Konstantinställningar.....	23
Simterminologi.....	10	Surfing.....	23
Typer av simtag.....	10	Visa tidvatteninformation.....	24
Tips för simningsaktiviteter.....	11	Anpassa aktiviteter och appar.....	24
Automatisk vila och manuell vila.....	11	Lägga till eller ta bort en	
Träna med träningsloggen.....	11	favoritaktivitet.....	24
		Ändra en aktivitets placering i listan	
		med appar.....	25
		Anpassa datasidorna.....	25

Lägga till en karta i en aktivitet.....	25	Tips för bättre Body Battery data.....	41
Skapa en anpassad aktivitet.....	25	Prestationsmätningar.....	41
Inställningar för aktiviteter och appar.....	26	Om VO2-maxberäkningar.....	41
Aktivitetsvarningar.....	28	Visa dina förutsagda tävlingstider.....	42
Aktivera automatisk klättring.....	29	Prestationsförhållande.....	43
Ändra GPS-inställningarna.....	30	Hämta din FTP-uppskattning.....	43
Träning.....	30	Mjölksyratröskel.....	44
Träningspass.....	30	Träningsstatus.....	45
Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	30	Träningsstatusnivåer.....	46
Påbörja ett träningspass.....	31	Värme- och höjdecklimatisering för bra prestation.....	46
Följa ett dagligt föreslaget träningspass.....	31	Träningsbelastning.....	46
Skapa ett intervallpass.....	31	Återhämtningstid.....	48
Starta ett intervallpass.....	32	Pausa och återuppta din träningsstatus.....	49
Om träningskalendern.....	32	Kontroll.....	50
Använda Garmin Connect träningsprogram.....	32	Anpassa menyn för kontroller.....	51
PacePro träning.....	32	Musikuppspelningskontroller.....	52
Hämta en PacePro plan från Garmin Connect.....	32	Garmin Pay.....	52
Starta en PacePro plan.....	33	Konfigurera din Garmin Pay plånbok.....	52
Använda Virtual Partner®.....	34	Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	52
Ställa in ett träningsmål.....	34	Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	53
Tävla i en föregående aktivitet.....	34	Ändra din Garmin Pay kod.....	53
Historik.....	35	Sensorer och tillbehör.....	53
Använda historik.....	35	Puls på handleden.....	53
Multisporthistorik.....	35	Bära klockan.....	54
Personliga rekord.....	35	Tips för oregelbundna pulsdatabaser.....	54
Visa dina personliga rekord.....	35	Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	55
Återställa ett personligt rekord.....	36	Ställa in en varning för onormal puls.....	55
Ta bort personliga rekord.....	36	Sända pulsdatabaser.....	55
Visa datatotaler.....	36	Pulsoximeter.....	55
Använda total distans.....	36	Läsa av pulsoximetervärden.....	56
Ta bort historik.....	36	Ställa in pulsoximeterläget.....	56
Utseende.....	36	Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	56
Inställningar för urtavlan.....	36	Kompass.....	56
Anpassa urtavlan.....	37	Kompassinställningar.....	56
Förenklade widgets.....	38	Manuell kalibrering av kompassen.....	57
Visa widgetslingan.....	40	Ställa in den nordliga referensen..	57
Anpassa widgetslingan.....	40		
Body Battery.....	40		

Höjdmätare och barometer	57	Garmin Golf™ app	68
Höjdmätarinställningar	57	Användarprofil	68
Kalibrera den barometriska		Ställa in din användarprofil	68
höjdmätaren	58	Visa din konditionsålder	68
Barometerinställningar	58	Om puls zoner	68
Kalibrera barometern	58	Träningsmål	68
Trådlösa sensorer	59	Ställa in dina puls zoner	69
Para ihop dina trådlösa sensorer	60	Låta klockan ange dina puls zoner ...	69
Löpdynamik	60	Beräkning av puls zon	70
Träna med löpdynamik	60	Ange dina kraft zoner	70
Tips om det saknas		Säkerhets- och	
löpdynamik data	61	spårningsfunktioner	71
inReach fjärrkontroll	61	Lägga till nödsituationskontakter	71
Använda inReach fjärrkontrollen ..	61	Lägga till kontakter	71
VIRB fjärrkontroll	61	Sätta på och stänga av	
Styra en VIRB actionkamera	62	händelse detektorn	72
Styra en VIRB actionkamera under		Begära hjälp	72
en aktivitet	62	Inställningar för hälsa och	
Xero laserplatsinställningar	63	välbefinnande	72
Karta	63	Automatiskt mål	72
Panorera och zooma på kartan	63	Använda inaktivitetsvarning	73
Kartinställningar	63	Intensiva minuter	73
Funktioner för telefonanslutning	63	Få intensiva minuter	73
Para ihop telefonen med klockan	64	Sömnspårning	73
Aktivera aviseringar för Bluetooth ...	64	Använda automatisk	
Visa aviseringar	64	sömnmätning	73
Ta emot ett inkommande		Navigering	73
telefonsamtal	64	Visa och redigera sparade platser	73
Svara på ett sms	65	Spara en dubbel rutnätsplats	74
Hantera aviseringar	65	Navigera till en destination	74
Stänga av Bluetooth		Navigera till startpunkten för en	
telefonanslutningen	65	sparad aktivitet	74
Slå på och stänga av		Navigera till startpunkten under en	
anslutningsaviseringar för		aktivitet	75
telefonen	65	Navigera med Kurs mot mål	75
Telefon- och datorrapport	65	Markera och starta navigation till en	
Garmin Connect	65	MOB-plats (man överbord)	75
Använda Garmin Connect		Avbryta navigering	75
appen	66	Banor	76
Använda Garmin Connect på din		Skapa och följa en bana i din	
dator	67	enhet	76
Connect IQ funktioner	67	Skapa en bana på Garmin Connect ..	76
Hämta Connect IQ funktioner	67	Skicka en bana till enheten	76
Hämta Connect IQ funktioner med			
hjälp av datorn	67		
Garmin Explore™	67		

Visa eller redigera baninformation... 77	Tips för att maximera batteritiden..... 89
Beräkna en waypoint..... 77	Söka satellitsignaler..... 89
Navigeringsinställningar..... 77	Förbättra GPS-
Anpassa navigeringsdatasidor..... 77	satellitmottagningen..... 89
Riktninginställningar..... 77	Temperaturvärdet är inte korrekt..... 89
Ställa in navigeringsmeddelanden... 78	Aktivitetsspårning..... 89
Inställningar för strömhantering..... 78	Min dagliga stegräkning visas inte.. 90
Anpassa batterisparfunktionen..... 78	Stegräkningen verkar inte stämma.. 90
Ändra strömläge..... 78	Stegräkningen på enheten stämmer
Anpassa strömlägen..... 79	inte överens med stegräkningen på
Återställa ett strömläge..... 79	mitt Garmin Connect konto..... 90
Systeminställningar..... 80	Antal trappor verkar inte vara
Tidsinställningar..... 80	korrekt..... 90
Ändra skärminställningarna..... 81	Bilagor..... 91
Anpassa kortkommandon..... 81	Datafält..... 91
Ändra måttenheterna..... 81	Färgmätare och löpdynamikdata..... 103
Synkronisera aktiviteter och	Balans för markkontakttid – data.. 103
prestationsmätningar..... 81	Vertikal rörelse och kvot vertikal
Visa enhetsinformation..... 81	rörelse/steglängd..... 104
Se information om regler och	Standardklassificeringar för VO2-
efterlevnad för E-label..... 82	maxvärde..... 104
Enhetsinformation..... 82	FTP-klassning..... 105
Ladda klockan..... 82	Hjulstorlek och omkrets..... 106
Solenergiladdning..... 82	Symbolförklaringar..... 107
Tips för solenergiladdning..... 83	
Specifikationer..... 83	
Information om batteritid..... 83	
Skötsel av enheten..... 84	
Rengöra klockan..... 84	
Byta band med fjäderstav..... 85	
Datahantering..... 87	
Ta bort filer..... 87	
Felsökning..... 87	
Produktuppdateringar..... 87	
Mer information..... 87	
Enheten är på fel språk..... 87	
Är min telefon kompatibel med min	
klocka?..... 87	
Telefonen ansluter inte till klockan..... 88	
Kan jag använda min Bluetooth sensor	
med min klocka?..... 88	
Starta om klockan..... 88	
Återställa alla standardinställningar.... 88	

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.

Komma igång

Första gången du använder klockan ska du utföra följande åtgärder för att konfigurera den och lära dig de grundläggande funktionerna.

- 1 Tryck på **CTRL** för att slå på klockan (*Knappar, sidan 2*).
- 2 Följ instruktionerna på skärmen när du vill slutföra den första konfigurationen.
Under den första konfigurationen kan du para ihop din smartphone med klockan för att få aviseringar, synkronisera aktiviteter med mera (*Para ihop telefonen med klockan, sidan 64*).
- 3 Ladda enheten (*Ladda klockan, sidan 82*).
- 4 Starta en aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 8*).

Knappar



①

LIGHT
CTRL

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

②

GPS

Tryck här för att visa aktivitetslistan och starta eller stoppa en aktivitet.
Tryck här för att välja ett alternativ i en meny.
Håll nedtryckt för att visa GPS-koordinater och spara din plats.

③

BACK
SET

Tryck här för att återgå till föregående sida.
Håll nedtryckt för att visa meny för klockan.

④

DOWN
ABC

Tryck här för att bläddra genom slingan med förenklade widgetar och menyer.
Håll nedtryckt för att visa skärmen för höjdmätare, barometer och kompass (ABC).

⑤

UP
MENU

Tryck här för att bläddra genom slingan med förenklade widgetar och menyer.
Håll nedtryckt för att visa meny.

Använda klockan

- Håll **CTRL** nedtryckt för att visa menyn för kontroller (*Kontroll, sidan 50*).
Menyn med kontroller ger snabb åtkomst till funktioner som används ofta, till exempel aktivera stör ej-läget, spara en plats och stänga av klockan.
- Från urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att bläddra genom slingan med förenklade widgetar (*Förenklade widgets, sidan 38*).
- Tryck på **GPS** på urtavlan för att starta en aktivitet eller öppna en app (*Aktiviteter och appar, sidan 7*).
- Håll in **MENU** om du vill anpassa urtavlan (*Anpassa urtavlan, sidan 37*), ändra inställningarna (*Systeminställningar, sidan 80*), para ihop trådlösa sensorer (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 60*) och mycket mer.

Rensa användardata resningsfunktionen

Obs! Denna funktion är endast tillgänglig på Instinct 2 Solar - Tactical Edition modeller.

Dödsknapp-funktionen tar snabbt bort alla sparade data som användaren lagt in och återställer alla inställningar till fabriksinställningarna.

Håll in **SET** och **CTRL**.

TIPS: Du kan trycka på valfri knapp för att avbryta Dödsknapp-funktionen under en nedräkning på 10 sekunder.

Efter 10 sekunder tar klockan bort alla användardata.

Modeller i Instinct 2 serien

Klockan i Instinct 2 serien finns i flera olika modeller som tillför ytterligare funktioner.

Klockmodell	Ytterligare funktioner
Instinct 2 Solar	<ul style="list-style-type: none">• Solenergiladdning för att ladda din klocka utomhus (<i>Tips för solenergiladdning, sidan 83</i>)• Göra inköp med Garmin Pay™ funktionen (<i>Garmin Pay, sidan 52</i>)
Instinct 2 - Surf Edition	<ul style="list-style-type: none">• Registrera surfaktiviteter (<i>Surfing, sidan 23</i>)• Visa den förenklade widgeten Surfline™ (<i>Förenklade widgets, sidan 38</i>)• Se tidvatteninformation för en plats (<i>Visa tidvatteninformation, sidan 24</i>)
Instinct 2 Solar - Tactical Edition	<ul style="list-style-type: none">• Kompatibel med mörkerseendeglasögon (<i>Kontroll, sidan 50</i>)• Använda smygläge för att stänga av trådlös kommunikation (<i>Kontroll, sidan 50</i>)• Använda rensningsfunktionen för att ta bort data och återställa inställningar (<i>Rensa användardata resningsfunktionen, sidan 3</i>)• Registrera jumpmaster-aktiviteter (<i>Hoppledare, sidan 21</i>)
Instinct 2 - dēzl™ Edition	<ul style="list-style-type: none">• Ansluta till Garmin® dēzl appen och andra dēzl enheter (<i>dēzl app, sidan 6</i>)• Rastplanering för att hålla reda på dina arbetstider (<i>Använda rastplanering på klockan, sidan 7</i>)• Se information om bonuskort för rastplatser (<i>Lojalitetsprogram, sidan 7</i>)• Registrera träningspass för lastbilsförarens hälsa (<i>Starta en hälsoaktivitet för lastbilsförare, sidan 7</i>)

Klockor

Ställa in larm

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

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Larm**.
- 3 Ställ in larmtid.
- 4 Välj **Repetitioner** och välj när larmet ska upprepas (valfritt).
- 5 Välj **Ljud och vibration** och välj en aviseringstyp (valfritt).
- 6 Välj **Bakgrundsbelysning > På** för att slå på bakgrundsbelysningen med larmet (valfritt).
- 7 Välj **Etikett** och välj en beskrivning för larmet (valfritt).

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Timer**.
- 3 Ange tiden.
- 4 Om det behövs väljer du ett alternativ för att redigera timern:
 - Om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut trycker du på **UP** och väljer **Starta om automatiskt > På**.
 - Välj en aviseringstyp genom att trycka på **UP** och välj **Ljud och vibration**.
- 5 Tryck på **GPS** för att starta timern.

Spara en snabbtimer

Du kan ställa in upp till tio olika snabbtimrar.

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Timer**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara den första snabbtimern anger du tiden, trycker på **UP** och väljer **Spara**.
 - Om du vill spara ytterligare snabbtimers väljer du **Lägg till timer** och anger tiden.

Ta bort en timer

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Timer**.
- 3 Välj en timer.
- 4 Tryck på **UP**.
- 5 Välj **Ta bort**.

Använda stoppuret

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Stoppur**.
- 3 Tryck på **GPS** för att starta timern.
- 4 Tryck på **SET** för att starta varvtimern ① igen.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

- 5 Tryck på **GPS** för att stoppa båda timrarna.
- 6 Tryck på **UP** och välj ett alternativ.

Synkronisera klockan med GPS

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

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Ange tid med GPS**.
- 3 Vänta medan enheten hämtar satelliter (*Söka satellitsignaler, sidan 89*).

Lägga till andra tidszoner

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

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Alternativa tidszoner**.
- 3 Välj **Lägg till zon**.
- 4 Välj en tidszon.
- 5 Vid behov byter du namn på tidszonen.

Ställa in varningar

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före solnedgången väljer du **Till solnedgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före soluppgången väljer du **Till soluppgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud när en storm närmar sig väljer du **Stormvarning > På**, väljer **Område** och väljer en hastighet på lufttrycksändringen.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud varje timme väljer du **Timprognos > På**.

Lastbil

Komma igång med din Instinct 2 - dēzl Edition

Första gången du använder klockan Instinct 2 - dēzl Edition ska du utföra följande åtgärder för att konfigurera den och lära dig de grundläggande lastbilsfunktionerna.

- 1 Hämta dēzl appen och lägg till klockan Instinct 2 - dēzl Edition ([dēzl app, sidan 6](#)).
- 2 Om det behövs lägger du till dēzl navigeringsenheten i dēzl appen.
Obs! Mer information finns i användarhandboken till dēzl enheten.
- 3 Använd den förenklade widgeten Rastplanerare för att hålla reda på dina arbetstider ([Använda rastplanering på klockan, sidan 7](#)).
- 4 I klockinställningarna i Garmin dēzl appen loggar du in på dina bonuskonton för rastplatserna för att se information om bonus på klockan ([Lojalitetsprogram, sidan 7](#)).
- 5 Starta en **Lastbilsför.hälsa**, och se träningspass med instruktioner i Garmin dēzl appen ([Starta en hälsoaktivitet för lastbilsförare, sidan 7](#)).

dēzl app

VARNING

Var försiktig när du använder enheten medan du framför ett fordon. Kasta bara en snabb blick på informationen på enheten. Håll alltid ögonen på omgivningen. Titta inte för länge på skärmen och låt dig inte distraheras av den. Om du fokuserar på skärmen kan det förhindra att du undviker hinder eller faror, vilket kan leda till en olycka som orsakar skador på egendom, allvarliga personskador eller dödsfall.

dēzl appen aktiverar funktioner som är specifika för åkerikunder och gör att du kan ansluta och integrera din dēzl navigeringsenhet och din dēzl wearable. Du kan hämta dēzl appen appbutiken på din smartphone.

PrePass[®]

OBS!

Garmin ansvarar inte för att informationen i PrePass appen är korrekt eller aktuell.

Obs! Innan du kan använda den här funktionen måste du ha ett PrePass konto.

Med PrePass appen kan föraren kontrollera säkerhet, körkort och vikt för ett transportfordon mot kommande vägningsstationer. Du kan para ihop Instinct 2 - dēzl Edition enheten med dēzl appen och PrePass appen för att få aviseringar om kommande vägningsstationer på Instinct 2 - dēzl Edition enheten.

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig i USA.

Starta en hälsoaktivitet för lastbilsförare

Du kan följa förladdade träningspass som är utformade för att utföras under raster.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Lastbilsför.hälsa**.
- 3 Välj typ av träningspass.
- 4 Välj varaktighet för träningspasset.
- 5 Om det behövs öppnar du dēzl appen för att se träningsinstruktioner.
- 6 Tryck på **GPS** för att starta träningspasset.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, tiden som är kvar för varje steg och aktuell puls.

Planera pauser

OBS!

Enheten är i sig INTE en godkänd ersättning för registreringskrav för en loggbok enligt lagen Federal Motor Carrier Safety Administration (FMCSA). Förare ska följa alla krav på körtidsinformation som finns på nationell nivå och delstatsnivå. När enheten integreras med en Garmin eLog™ kompatibel elektronisk loggningsenhet (ELD) ser den till att fordonet uppfyller kraven om loggning av körtid och rast. För mer information, eller för att köpa en Garmin eLog enhet, gå till garmin.com/elog.

Du kan använda den förenklade widgeten för rastplanering på din Instinct 2 - dēzl Edition för att hålla reda på dina arbetstider, vilket kan hjälpa dig att följa säkerhetsföreskrifterna.

Använda rastplanering på klockan

Du kan när som helst starta timern från den förenklade widgeten för rastplanering.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade widgeten Rastplanering.
- 2 Tryck på **GPS** för att starta en körning.
Körtimern startar och tid för nästa rast visas under timern.
- 3 Tryck på **GPS** för att starta en rast.
Rasttimern startar och den totala rasttiden visas under timern.

Lojalitetsprogram

Från din Instinct 2 - dēzl Edition kan du få tillgång till lojalitetsprogram från några av de stora rastplatserna i USA, inklusive Love's Travel Stops® och Pilot Flying J Travel Centers™. Du kan använda en förenklad widget på klockan för att se poäng och annan information om lojalitetsprogrammet (*Förenklade widgets, sidan 38*).

Aktiviteter och appar


Klockan kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata. Du kan skapa anpassade eller nya aktiviteter baserat på standardaktiviteter (*Skapa en anpassad aktivitet, sidan 25*). När du är klar med dina aktiviteter kan du spara och dela dem med Garmin Connect™ community.

Du kan även lägga till Connect IQ™ aktiviteter och appar på klockan med Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner, sidan 67*).

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

Starta en aktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Om det är första gången du har startat en aktivitet markerar du kryssrutan intill varje aktivitet för att lägga till den som favorit och väljer sedan **Klar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj en aktivitet från dina favoriter.
 - Välj  och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills klockan är klar.

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

Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda klockan innan du startar en aktivitet (*Ladda klockan, sidan 82*).
- Tryck på **SET** för att registrera varv, starta en ny uppsättning eller position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.
- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler dataskärmar.
- Håll **MENU** nedtryckt och välj **Strömläge** om du vill använda ett strömläge för att förlänga batteriets livslängd (*Anpassa strömlägen, sidan 79*).

Stoppa en aktivitet

- 1 Tryck på **GPS**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
 - Om du vill spara aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Spara > Klar**.
 - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta sen..**
 - För att markera ett varv väljer du **Varv**.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.

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

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

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

Löpning

Springa på bana

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

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

När du har sprungit 3 varv registrerar klockan banans mått och kalibrerar bandistansen.

- 13 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** och väljer **Spara**.

Tips för registrering av banlöpning

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

Ut och springa en virtuell löptur

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

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

Kalibrera löpbandsdistansen

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

- 1 Börja en löpbandsaktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 8](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan registrerar minst 1,5 km (1 mile).
- 3 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** för att stoppa aktivitetstimern.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen första gången väljer du **Spara**.
Enheten uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen efter den första kalibreringen väljer du **Kalibrera och spara** > ✓.
- 5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din klocka.

Simning

OBS!

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

Obs! Klockan har pulsmätning på handleden aktiverad för simaktiviteter.

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.

Typer av simtag

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas i din simhistorik och i ditt Garmin Connect konto. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält ([Anpassa datasidorna, sidan 25](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsим
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning (Träna med träningsloggen, sidan 11)

Tips för simningsaktiviteter

- Tryck på **SET** för att spela in ett intervall vid simning på öppet vatten.
- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.
Klockan mäter och registrerar distans efter slutförda bassänglängder. Bassänglängden måste stämma för att rätt distans ska visas. Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder klockan den här bassänglängden. Du kan hålla ned MENU, välja aktivitetsinställningar och välja Bassänglängd om du vill ändra längden.
- För att få rätt resultat simmar du hela bassänglängden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa aktivitetstimern när du vilar.
- Tryck på **SET** för att spela in vila vid simning i bassäng (*Automatisk vila och manuell vila, sidan 11*). Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.
- Hjälp enheten att räkna dina längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.
- Under övningar måste du antingen pausa aktivitetstimern eller använda funktionen för träningsloggning (*Träna med träningsloggen, sidan 11*).

Automatisk vila och manuell vila

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

Funktionen automatisk vila är bara tillgänglig för simning i bassäng. Klockan upptäcker automatiskt när du vilar och vilosidan visas. Om du vilar i mer än 15 sekunder skapar klockan automatiskt ett vilointervall. När du återupptar simningen startar klockan automatiskt ett nytt simintervall. Du kan aktivera den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 26*).

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

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

Träna med träningsloggen

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

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

Multisport

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

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

Triathlonträning

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

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

Skapa en multisportaktivitet

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

Inomhusaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 26](#)).

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

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

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

Registrera en styrketränningsaktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Styrka**.
Första gången du registrerar en styrketränningsaktivitet måste du välja vilken handled klockan sitter på.
- 3 Tryck på **GPS** för att starta settimern.
- 4 Starta ditt första set.
Enheten räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.
TIPS: Enheten kan bara räkna repetitioner av ett enda rörelse för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.
- 5 Tryck på **SET** om du vill avsluta setet.
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet. Efter några sekunder visas vilotimern.
- 6 Vid behov trycker du på **DOWN** och ändrar antalet repetitioner.
TIPS: Du kan även lägga till den vikt som användes för setet.
- 7 När du har vilat färdigt trycker du på **SET** för att starta nästa set.
- 8 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.
- 9 Efter ditt sista set trycker du på **GPS** för att stoppa settimern.
- 10 Välj **Spara**.

Registrera en HIIT-aktivitet

Du kan använda specialtimers för att registrera en HIIT-aktivitet (högintensiv intervallträning).

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **HIIT**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad HIIT-aktivitet.
 - Välj **Timer för HIIT > AMRAP** för att registrera så många rundor som möjligt under en angiven tidsperiod.
 - Välj **Timer för HIIT > EMOM** för att registrera ett visst antal övningar varje minut på minuten.
 - Välj **Timer för HIIT > Tabata** om du vill växla mellan 20-sekundersintervall med maximal ansträngning och 10 sekunders vila.
 - Välj **Timer för HIIT > Egna** för att ställa in träningstid, vilotid, antal övningar och antal rundor.
 - Välj **Träningspass** för att följa ett sparad träningspass.
- 4 Om det behövs följer du instruktionerna på skärmen.
- 5 Tryck på **GPS** för att starta din första runda.
Klockan visar en nedräkningstimer och aktuell puls.
- 6 Om det behövs trycker du på **SET** för att manuellt gå till nästa runda eller vila.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj **Spara**.

Använda en ANT+ Indoor Trainer

Innan du kan använda en kompatibel ANT+ indoor trainer måste du para ihop den med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 60*).

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

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Cykling inne**.
- 3 Tryck på **MENU**.
- 4 Välj **Smart Trainer-alternativ**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fricykling** för att ge dig ut på en tur.
 - Välj **Följ banan** för att följa en sparad bana (*Banan, sidan 76*).
 - Välj **Följ träningspass** för att följa ett sparad träningspass (*Träningspass, sidan 30*).
 - Välj **Ställ in kraft** för att ställa in måleffektvärdet.
 - Välj **Ange lutning** för att ställa in det simulerade lutningsvärdet.
 - Välj **Ställ in motstånd** för att ställa in det motstånd som trainern ska använda.
- 6 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
Trainern ökar eller minskar motståndet baserat på höjdinformationen på banan eller cykelturen.

Klättersporter

Registrera en inomhusklättringsaktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Klättring inomhus**.
- 3 Välj ✓ för att registrera ledstatistik.
- 4 Välj ett klassificeringssystem.
Obs! Nästa gång du påbörjar en inomhusklättringsaktivitet använder enheten det här klassificeringssystemet. Du kan hålla ned MENU, välja aktivitetsinställningar och välja Klassificeringssystem om du vill byta system.
- 5 Välj svårighetsgrad för leden.
- 6 Tryck på **GPS**.
- 7 Starta den första leden.
Obs! När ledtimern är igång låser enheten automatiskt knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Håll valfri knapp nedtryckt för att låsa upp klockan.
- 8 När du avslutar rutten går du ned på marken.
Vilotimern startas automatiskt när du står på marken.
Obs! Om det behövs kan du trycka på SET för att avsluta rutten.
- 9 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
 - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
 - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.
- 10 Ange antalet fall för leden.
- 11 När du har vilat färdigt trycker du på **SET** och påbörjar nästa led.
- 12 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 13 Tryck på **GPS**.
- 14 Välj **Spara**.

Registrera en boulderingaktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Bouldering**.
- 3 Välj ett klassificeringssystem.
Obs! Nästa gång du påbörjar en boulderingaktivitet använder klockan det här klassificeringssystemet. Du kan hålla ned MENU, välja aktivitetsinställningar och välja Klassificeringssystem om du vill byta system.
- 4 Välj svårighetsgrad för leden.
- 5 Tryck på **GPS** för att starta ledtimern.
- 6 Starta den första leden.
- 7 Tryck på **SET** om du vill avsluta leden.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
 - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
 - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.
- 9 När du har vilat färdigt trycker du på **SET** för att starta nästa led.
- 10 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 11 Efter den sista leden trycker du på **GPS** för att stoppa ledtimern.
- 12 Välj **Spara**.

Starta en expedition

Du kan använda appen **Expedition** för att förlänga batteriets livslängd när du spelar in en flerdagsaktivitet.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Expedition**.
- 3 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
Enheten går in i energisparläge och samlar in GPS-spårpunkter en gång i timmen. För att maximera batteriets livslängd stänger enheten av alla sensorer och tillbehör, inklusive anslutningen till din smartphone.

Spela in en spårpunkt manuellt

Under en expedition spelas spårpunkter in automatiskt baserat på valt inspelningsintervall. Du kan spela in en spårpunkt manuellt när som helst.

- 1 Under en expedition trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Lägg till punkt**.

Visa spårpunkter

- 1 Under en expedition trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Visa punkter**.
- 3 Välj en spårpunkt i listan.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill börja navigera till spårpunkten väljer du **Gå till**.
 - Om du vill visa detaljerad information om spårpunkten väljer du **Information**.

Jaga

Du kan spara platser som är relevanta för jakten och visa en karta över sparade platser. Under en jaktaktivitet använder enheten ett GNSS-läge som sparar batteritid.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Jakt**.
- 3 På kartan trycker du på **GPS** och väljer **Starta jakt**.
- 4 Tryck på **GPS** och välj ett alternativ:
 - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
 - Om du vill visa platser som sparats under jaktaktiviteten väljer du **Jaktplatser**.
 - Om du vill visa alla tidigare sparade platser väljer du **Sparade platser**.
- 5 När du är klar med jakten trycker du på **GPS** och väljer **Avsluta jakt**.

Fiska

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Fiske**.
- 3 Tryck på **GPS > Starta fiskaktivitet**.
- 4 Tryck på **GPS** och välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till fångsten till fiskräkningen och spara platsen väljer du **Spara fångst**.
 - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
 - Om du vill ställa in en intervalltimer, sluttid eller påminnelse för sluttid för aktiviteten väljer du **Fisktimers**.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill se sparade platser väljer du **Sparade platser**.
 - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill redigera aktivitetsinställningarna väljer du **Inställningar** och väljer ett alternativ (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 26*).
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** och väljer **Avsluta fiskaktivitet**.

Skidåkning

Visa dina skidåk

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

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

Registrera en offpiståkningsaktivitet

Med offpiståkningsaktiviteten kan du växla manuellt mellan spårlägen för uppförs- eller utförsåkning så att du kan mäta statistiken på korrekt sätt.

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

Golf

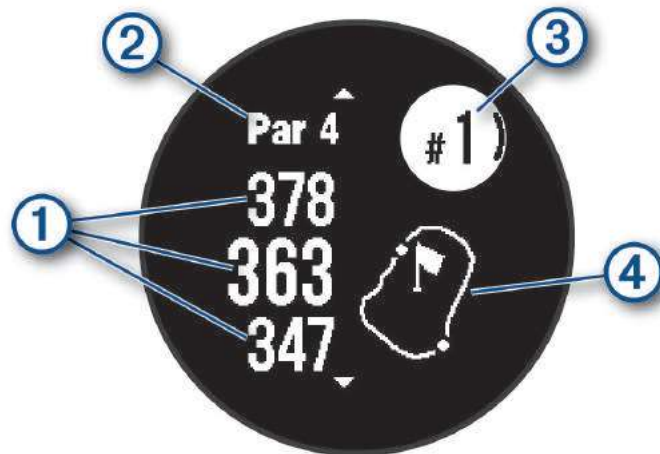
Spela golf

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den från Garmin Connect appen ([Garmin Connect, sidan 65](#)). Banor som hämtas från Garmin Connect appen uppdateras automatiskt.

Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda klockan, sidan 82](#)).

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Golf**.
- 3 Gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.
- 4 Välj en bana i listan över tillgängliga banor.
- 5 Välj ✓ om du vill ange score.
- 6 Välj tee-ruta.

Skärmen med hålinformation visas.



①	Avstånd till den främre, mittre och bakre delen av greenen
②	Par för hålet
③	Aktuellt hålnummer
④	Karta över greenen

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

- 7 Välj ett alternativ:
 - Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa platsen och avståndet till en layup eller till fram- och baksidan av ett hinder.
 - Tryck på **GPS** för att öppna golfmenyn ([Golfmeny, sidan 19](#)).

Golfmeny

Under en runda kan du trycka på GPS för att öppna fler funktioner i golfmenyn.

Avsluta runda: Avslutar den aktuella runden.

Pausa runda: Pausar aktuell runda. Du kan återuppta runden när som helst genom att börja en Golf-aktivitet.

Ändra hål: Gör att du kan ändra hålet manuellt.

Flytta flagga: Flytta flaggan för att få mer exakt avståndsmätning (*Flytta flaggan, sidan 20*).

Mät slag: Visar avståndet för det senaste slag du registrerade med hjälp av Garmin AutoShot™ funktionen (*Visa uppmätta slag, sidan 20*). Du kan även registrera slag manuellt (*Mäta slag manuellt, sidan 20*).

Scorekort: Öppnar scorekortet för runden (*Registrera score, sidan 21*).

Total Distans: Visar registrerad tid, distans och antal steg som gått. Total distans startar och stoppar automatiskt när du startar eller avslutar en runda. Du kan nollställa total distans under en runda.

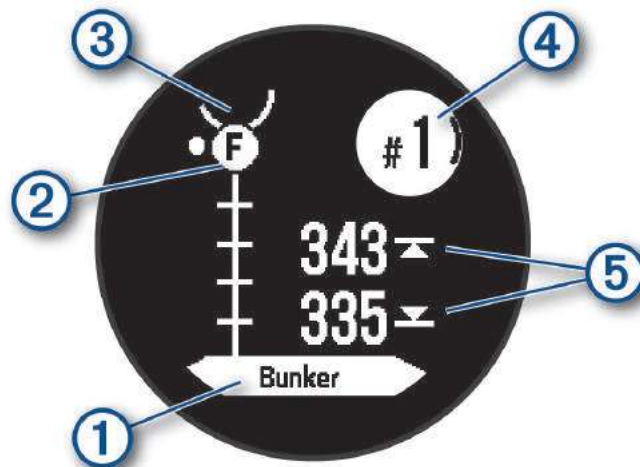
Klubbstatistik: Visar statistik med varje golfklubb, liksom information om distans och noggrannhet. Visas när du parar ihop Approach® CT10 sensorer.

Inställningar: Gör att du kan anpassa inställningarna för golfaktiviteter (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 26*).

Visa hinder

Du kan visa avstånd till hinder längs fairway för par 4- och par 5-hål. Hinder som påverkar valet av slag visas separat eller i grupper för att hjälpa dig att bedöma avståndet till layup eller hur långt du måste bära.

1 På skärmen med hålinformation trycker du på **UP** eller **DOWN** för att se information om hinder.



- Hindertypen ① anges längst ned på skärmen.
- Hinder ② representeras av en bokstav som visar i vilken ordning de förekommer på hålet och deras ungefärliga plats i förhållande till fairway visas nedanför greenen.
- Greenen visas som en halvcirkel ③ överst på skärmen.
- Det aktuella hålnumret ④ visas högst upp till höger på skärmen.
- Avstånden till den främre och bakre delen ⑤ av närmaste hinder visas på skärmen.

2 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa andra hinder för det aktuella hålet.

Flytta flaggan

Du kan titta närmare på greenen och flytta flaggan.

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

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

Ändra hål

Du kan ändra hålen manuellt på hålvyskärmen.

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

Visa uppmätta slag

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

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

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

- 1 När du spelar golf trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Mät slag**.

Din senaste slaglängd visas.

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

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

Mäta slag manuellt

Du kan lägga till ett slag manuellt om klockan inte hittar det. Du måste lägga till slaget från platsen för det missade slaget.

- 1 Slå ett slag och se var bollen landar.
- 2 På hålinformationssidan trycker du på **GPS**.
- 3 Välj **Mät slag**.
- 4 Tryck på **DOWN**.
- 5 Välj **Lägg till slag** > ✓.
- 6 Om nödvändigt anger du klubban som du använde för slaget.
- 7 Gå eller kör till bollen.

Nästa gång du slår ett slag registrerar klockan det senaste slagets avstånd automatiskt. Om nödvändigt kan du lägga till ytterligare ett slag manuellt.

Registrera score

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

Aktivera statistikspårning

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

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

Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera spårning av statistik ([Aktivera statistikspårning, sidan 21](#)).

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

Hoppledare

VARNING

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

Obs! Denna funktion är endast tillgänglig på Instinct 2 Solar - Tactical Edition modeller.

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

Hopptyper

Med jumpmasterfunktionen kan du ställa in hopptypen till en av följande tre typer: HAHO, HALO eller Statisk. Den valda hopptypen avgör vilken ytterligare installationsinformation som krävs ([Ange hoppinformation, sidan 22](#)). För alla hopptyper mäts hopphöjd och öppningshöjd i fot ovanför marken (AGL).

HAHO: High Altitude High Opening. Jumpmastern hoppar från mycket hög höjd och öppnar fallskärmen på en hög höjd. Du måste ställa in en DIP och en hopphöjd på minst 1 000 fot. Hopphöjden antas vara samma som öppningshöjden. Vanliga värden för en hopphöjd är mellan 12 000 och 24 000 fot AGL.

HALO: High Altitude Low Opening. Jumpmastern hoppar från en mycket hög höjd och öppnar fallskärmen på en låg höjd. Den information som krävs är samma som den för hopptypen HAHO, plus en öppningshöjd. Öppningshöjden får inte var högre än hopphöjden. Vanliga värden för en öppningshöjd är mellan 2 000 och 6 000 fot AGL.

Statiskt: Vindhastighet och riktning antas vara konstanta så länge hoppet varar. Hopphöjden måste vara minst 1 000 fot.

Ange hoppinformation

- 1 Tryck på **GPS**.
- 2 Välj **Jumpmaster**.
- 3 Välj en hopptyp ([Hopptyper, sidan 22](#)).
- 4 Slutför en eller flera åtgärder för att ange hoppinformation:
 - Välj **DIP** för att ställa in en waypoint för önskad landningsplats.
 - Välj **Hopphöjd** för att ställa in hopphöjds-AGL (i fot) när hoppledaren lämnar flygplanet.
 - Välj **Öppningshöjd** för att ange öppningshöjds-AGL (i fot) när hoppledaren öppnar fallskärmen.
 - Välj **Framåtfall** för att ange den horisontella sträcka som tillryggalagts (i meter) till följd av flygplanets hastighet.
 - Välj **Kurs mot HARP** för att ange riktning (i grader) på grund av flygplanets hastighet.
 - Välj **Vind** för att ange vindhastighet (i knop) och riktning (i grader).
 - Välj **Konstant** för att finjustera viss information för det planerade hoppet. Beroende på hopptyp kan du välja **Procent av maxvärde**, **Säkerhetsfaktor**, **K-öppna**, **K-fritt fall** eller **K-statiskt** och ange ytterligare information ([Konstantinställningar, sidan 23](#)).
 - Välj **Automatiskt till DIP** för att aktivera navigering till DIP automatiskt efter att du hoppat.
 - Välj **GÅ TILL HARP** för att börja navigera till HARP.

Ange vindinformation för HAHO- och HALO-hopp

- 1 Tryck på **GPS**.
- 2 Välj **Jumpmaster**.
- 3 Välj en hopptyp ([Hopptyper, sidan 22](#)).
- 4 Välj **Vind > Lägg till**.
- 5 Välj en höjd.
- 6 Ange en vindhastighet i knop och välj **Klar**.
- 7 Ange en vindriktning i grader och välj **Klar**.
Vindvärdet har lagts till i listan. Endast vindvärden som ingår i listan används för beräkningar.
- 8 Upprepa steg 5-7 för varje tillgänglig höjd.

Återställa vindinformationen

- 1 Tryck på **GPS**.
- 2 Välj **Jumpmaster**.
- 3 Välj **HAHO** eller **HALO**.
- 4 Välj **Vind > Nollställ**.

Alla vindvärden tas bort från listan.

Ange vindinformation för ett statistiskt hopp

- 1 Tryck på **GPS**.
- 2 Välj **Jumpmaster > Statiskt > Vind**.
- 3 Ange en vindhastighet i knop och välj **Klar**.
- 4 Ange en vindriktning i grader och välj **Klar**.

Konstantinställningar

Välj Jumpmaster, välj en hopptyp och välj Konstant.

Procent av maxvärde: Ställer in hoppintervallet för samtliga hopptyper. En inställning mindre än 100 % minskar driftavståndet till DIP och en inställning större än 100 % ökar driftavståndet. Mer erfarna hoppleddare kanske vill använda mindre siffror och mindre erfarna fallskärmshoppare kanske vill använda större.

Säkerhetsfaktor: Ställer in felmarginal för ett hopp (endast HAHO). Säkerhetsfaktorer är vanligtvis heltalsvärden på två eller större och bestäms av hoppleddaren baserat på specifikationerna för hoppet.

K-fritt fall: Ställer in vinddragvärdet för en fallskärm under fritt fall, baserat på fallskärmens kalottklassning (endast HALO). Varje fallskärm ska vara märkt med ett K-värde.

K-öppna: Ställer in vinddragvärdet för en öppen fallskärm, baserat på fallskärmens kalottklassning (HAHO och HALO). Varje fallskärm ska vara märkt med ett K-värde.

K-statiskt: Ställer in vinddragvärdet för en fallskärm under ett statistiskt hopp, baserat på fallskärmens kalottklassning (endast Statiskt). Varje fallskärm ska vara märkt med ett K-värde.

Surfing

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig på Instinct 2 - Surf Edition modeller.

Du kan använda surfingaktiviteten för att registrera dina surfingpass. Efter passet kan du visa antalet vågor, längsta våg och maximal hastighet.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Surf**.
- 3 Vänta på stranden tills klockan hittar GPS-signaler.
- 4 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** för att stoppa aktivitetstimern.
- 6 Välj **Spara** för att se sammanfattningen av surfingpasset.

Visa tidvatteninformation

⚠ VARNING

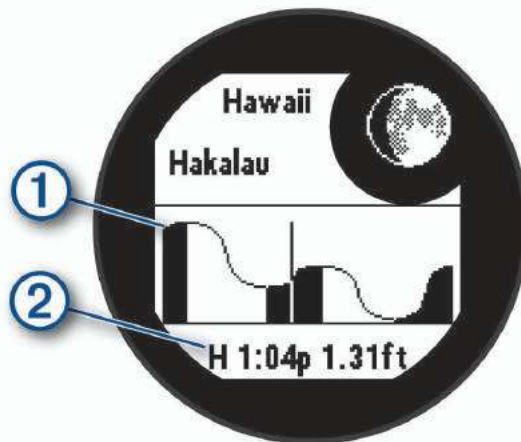
Tidvattensformation är endast avsedd för informationssyfte. Det är ditt ansvar att ta hänsyn till all publicerad tidvatten- eller vattenrelaterad hjälp, att vara uppmärksam på omgivningen och alltid använda ditt goda omdöme när du befinner dig vid vatten. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig för Instinct 2 - Surf Edition modeller.

När du parar ihop klockan med en kompatibel smartphone kan du se information om en tidvattenstation, inklusive tidvattenhöjd och när nästa flod och ebb inträffar.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Tidvatteninformation**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill använda aktuell plats när du är i närheten av en tidvattenstation väljer du **Aktuell position**.
 - Om du vill välja den senaste använda tidvattenstationen väljer du **Senaste**.
 - Om du vill välja en sparad plats väljer du **Sparad**.
 - Om du vill ange koordinater för en plats väljer du **Koordinater**.

Ett 24-timmars-tidvattendiagram visas för dagens datum med aktuell tidvattenhöjd ① och information om nästa tidvatten ②.



- 4 Tryck på **DOWN** för att visa tidvatteninformation för kommande dagar.

Anpassa aktiviteter och appar

Du kan anpassa listan med aktiviteter och appar, dataskärmar, datafält och andra inställningar.

Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet

Listan över dina favoritaktiviteter visas när du trycker på **GPS** på urtavlan, och den ger snabb åtkomst till de aktiviteter som du oftast använder. Första gången du trycker på **GPS** för att starta en aktivitet uppmanar enheten dig att välja favoritaktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
Dina favoritaktiviteter visas överst i listan.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ställ in som favorit**.
 - Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ta bort från Favoriter**.

Ändra en aktivitets placering i listan med appar

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Sortera**.
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att justera aktivitetens placering i listan med appar.

Anpassa datasidorna

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor**.
- 6 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
 - Välj ett fält för att ändra data som visas i fältet.
 - Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en datasida i slingan.
Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

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

Skapa en anpassad aktivitet

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

Inställningar för aktiviteter och appar

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

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

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

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

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

Varningar: Ställer in tränings- och navigeringsmeddelanden för aktiviteten.

Automatisk klättring: Gör att klockan kan upptäcka höjdskillnader automatiskt med den inbyggda höjdmätaren ([Aktivera automatisk klättring, sidan 29](#)).

Auto Lap: Ställer in alternativen för funktionen Auto Lap för att markera längder automatiskt. Alternativet Automatisk sträcka markerar längder vid ett specifikt avstånd. Alternativet Automatisk plats markerar längder på en plats där du tidigare tryckte på SET. När du har slutfört en längd visas ett anpassningsbart längdvarningsmeddelande. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

Auto Pause: Ställer in alternativen för att Auto Pause[®] funktionen ska sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste stanna.

Automatisk vila: Gör att klockan automatiskt känner av när du vilar under ett simpass i bassäng och skapar ett vilointervall ([Automatisk vila och manuell vila, sidan 11](#)).

Auto-åk: Gör att klockan kan upptäcka skid- eller vindsurfningsåk automatiskt med den inbyggda accelerometern. För vindsurfningsaktiviteten kan du ställa in tröskelvärden för hastighet och avstånd för att starta ett åk automatiskt.

Auto Scroll: Ställer in klockan så att den automatiskt bläddrar genom alla sidor med aktivitetsdata medan aktivitetstimern körs.

Bakgrundsfärg: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

Stora siffror: Ändrar storleken på siffrorna på golfhålsinformationsskärmen.

Sänd puls: Aktiverar automatisk utsändning av pulsdata när du startar aktiviteten ([Sända pulsdata, sidan 55](#)).

Börja nedräkning: Aktiverar stoppur för simning i intervaller.

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 25](#)).

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

GPS: Ställer in läget för GPS-antennen. Genom att använda alternativen GPS + GLONASS och GPS + GALILEO får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning. Om du använder GPS och en annan satellit samtidigt kan batteriets livslängd minska mer än om du bara använder alternativet GPS. Om du använder alternativet UltraTrac registreras spårpunkter och sensordata mindre ofta ([Ändra GPS-inställningarna, sidan 30](#)).

Klassificeringssystem: Ställer in klassificeringssystemet för att betygsätta ledens svårighet för en bergsklättringsaktivitet.

Bannummer: Ställer in bannumret för banlöpning.

LAP-knapp: Aktiverar eller avaktiverar knappen SET för registrering av ett varv, set eller vila under en aktivitet.

Lås enheten: Låser knapparna under en multisportaktivitet för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

Metronom: Spelar upp toner eller vibrerar med jämn rytm för att hjälpa dig förbättra ditt resultat genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens. Du kan ställa in slag per minut (bpm) för den takt du vill upprätthålla, slagfrekvens och ljudinställningar.

Pliktslag: Aktiverar spårning av pliktslag under golfspel ([Registrera statistik, sidan 21](#)).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

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

Strömläge: Ställer in standardströmläget för aktiviteten.

Tidsgräns för energisparläge: Ställer in den strömsparande timeoutlängden för hur länge klockan är i träningsläget, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Alternativet Normal ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter fem minuters inaktivitet. Alternativet Utökad ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter 25 minuters inaktivitet. Det utökade läget kan leda till att batteriet behöver laddas oftare.

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

Intervall: Ställer in frekvensen för inspelning av spårpunkter under en expedition. GPS-spårpunkter registreras som standard efter en timme, men de registreras inte efter solnedgången. Om du spelar in spårpunkter mer sällan maximeras batteritiden.

Spela in efter solnedgång: Anger att klockan ska spela in spårpunkter efter solnedgången under en expedition.

Registrera VO2 Max.: Möjliggör registrering av VO2 Max för terränglöpningsaktiviteter.

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

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

Återställ: Gör att du kan återställa aktivitetsinställningarna.

Ruttstatistik: Aktiverar ledstatistikspårning för inomhusklättringsaktiviteter.

Scoreinställningar: Aktiverar eller avaktiverar scorehantering automatiskt när du påbörjar en golfrounda.

SpeedPro: Aktiverar avancerade hastighetsmätvärden för åk under vindsurfningsaktiviteten.

Spåra statistik: Aktiverar spårning av statistik under golfspel ([Registrera statistik, sidan 21](#)).

Simtagsidentifiering: Aktiverar simtagsdetektering för simning i bassäng.

Övergångar: Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

Aktivitetsvarningar

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

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

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

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

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Område	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Höjd	Område	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för höjd.
Puls	Område	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se Om pulszoner, sidan 68 och Beräkning av pulszon, sidan 70 .
Tempo	Område	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Tempo	Återkommande	Du kan ställa in ett måltempo för simning.
Strömkälla	Område	Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.
Position	Händelse	Du kan ange en radie från en sparad plats.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gånggraster vid jämna mellanrum.
Fart	Område	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Område	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.
Spårtimer	Återkommande	Du kan ställa in ett spårtidsintervall i sekunder.

Ställa in varning

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

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

Aktivera automatisk klättring

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Automatisk klättring > Status**.
- 6 Välj **Alltid** eller **När ing navig pågår**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.
 - Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.
 - Välj **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.
 - Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.
 - Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.

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

Ändra GPS-inställningarna

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

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **GPS**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Av** för att avaktivera GPS för aktiviteten.
- Välj **Normalt läge (enbart GPS)** för att aktivera GPS-satellitssystemet.
- Välj **GPS + GLONASS** (ryskt satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.

Obs! Om du använder GPS och andra satellitsystem tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS.

- Välj **GPS + GALILEO** (Europeiska unionens satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
- Välj **UltraTrac** för att registrera spårpunkter och sensordata mindre ofta.

Obs! Om du aktiverar funktionen UltraTrac ökas batteriets livslängd men kvaliteten på inspelade aktiviteter minskas. Du bör använda funktionen UltraTrac för aktiviteter som kräver längre batterilivslängd och för vilka frekventa uppdateringar av givardata är mindre viktigt.

Träning

Träningspass

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

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

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

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 65](#)).

1 Välj ett alternativ:

- Öppna Garmin Connect appen.
- Gå till connect.garmin.com.

2 Välj **Träning > Träningspass**.

3 Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.

4 Välj  eller **Skicka till enhet**.

5 Följ instruktionerna på skärmen.

Påbörja ett träningspass

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

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Träningspass**.
- 5 Välj ett träningspass.

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

- 6 Välj **Kör trän.pass**.
- 7 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.

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

Följa ett dagligt föreslaget träningspass

Innan klockan kan föreslå ett dagligt träningspass måste du ha en träningsstatus och en beräkning av VO2 Max (*Träningsstatus, sidan 45*).

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Kör** eller **Cykling**.

Det dagliga föreslagna träningspasset visas.

- 3 Välj **GPS** och välj ett alternativ:

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

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

Skapa ett intervallpass

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Intervaller > Ändra > Intervall > Typ**.
- 5 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.

TIPS: Du kan skapa ett öppet intervall genom att välja alternativet Öppen.

- 6 Om det behövs väljer du **Varaktighet**, anger en distans eller ett tidsintervall för träningspasset och väljer ✓.
- 7 Tryck på **BACK**.
- 8 Välj **Vila > Typ**.
- 9 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.
- 10 Välj vid behov en distans eller ett tidsvärde för vilointervallet och välj ✓.
- 11 Tryck på **BACK**.
- 12 Välj ett eller flera alternativ:
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetitioner**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
 - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.

Starta ett intervallpass

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



När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Om träningskalendern

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

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 65](#)) och du måste para ihop Instinct 2 klockan med en kompatibel telefon.

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




PacePro träning

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

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

Hämta en PacePro plan från Garmin Connect

Innan du kan hämta en PacePro plan från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 65](#))).

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

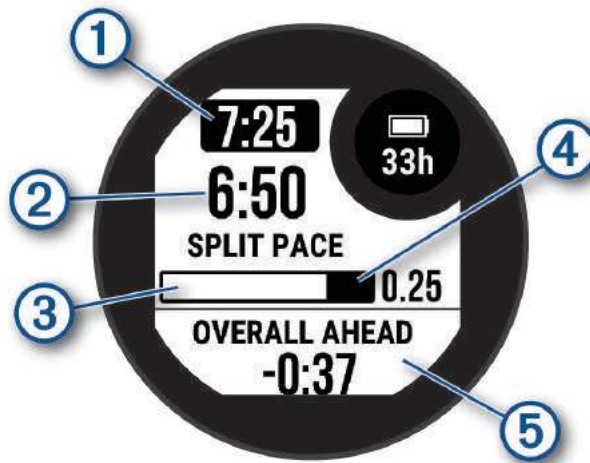
Starta en PacePro plan

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

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > PacePro-program**.
- 5 Välj en plan.
- 6 Tryck på **GPS**.

TIPS: Du kan förhandsgranska mellantider, höjdprofil och kartan innan du accepterar PacePro planen.

- 7 Välj **Acceptera plan** för att starta planen.
- 8 Om nödvändigt väljer du för att aktivera bannavigering.
- 9 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.



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

TIPS: Du kan hålla in MENU och välja **Stoppa PacesPro > ✓** för att stoppa PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

Använda Virtual Partner

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

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Virtual Partner**.
- 6 Ange ett värde för tempo eller fart.
- 7 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ändra platsen för Virtual Partner sidan (valfritt).
- 8 Starta din aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 8*).
- 9 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till Virtual Partner sidan och se vem som leder.

Ställa in ett träningsmål

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

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

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

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

TIPS: Du kan hålla MENU intryckt och välja **Avbryt mål > ✓** för att avbryta träningsmålet.

Tävla i en föregående aktivitet

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

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

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Tävla i en aktivitet**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **I historiken** för att välja en tidigare registrerad aktivitet från enheten.
 - Välj **Hämtade** för att välja en aktivitet som du hämtat från ditt Garmin Connect konto.
- 6 Välj aktiviteten.
Virtual Partner sidan visas och anger din beräknade sluttid.
- 7 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** och väljer **Spara**.

Historik

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

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

Använda historik

Historiken innehåller tidigare aktiviteter som du har sparat på klockan.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Tryck på **GPS**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa ytterligare information om aktiviteten väljer du **All statistik**.
 - Om du vill visa hur aktiviteten påverkar din aeroba och anaeroba kondition, välj **Training Effect** (*Om Training Effect, sidan 48*).
 - Om du vill visa tiden i varje pulszone väljer du **Puls**.
 - Om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv väljer du **Varv**.
 - Om du vill välja en skid- eller snowboardrunda och visa ytterligare information om varje runda väljer du **Löpning**.
 - Om du vill välja ett träningsset och visa ytterligare information om varje set väljer du **Set**.
 - Om du vill visa aktiviteten på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du vill visa höjdprofilen för aktiviteten väljer du **Höjdprofil**.
 - Om du vill ta bort den valda aktiviteten väljer du **Ta bort**.

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.

Personliga rekord

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

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

Visa dina personliga rekord

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

Återställa ett personligt rekord

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

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

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort en post markerar du en post och väljer **Rensa rekord > ✓**.
 - Om du vill ta bort alla poster för sporten väljer du **Rensa alla rekord > ✓**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Visa datatotaler

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

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

Använda total distans

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

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

Ta bort historik

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

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Utseende

Du kan anpassa utseendet på urtavlan och snabbåtkomstfunktionerna i slingan med förenklade widgetar och menyn för kontroller.

Inställningar för urtavlan

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

Anpassa urtavlan

Du kan anpassa urtavlans information och utseende.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen för urtavlan.
- 4 Tryck på **GPS**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Verkställ** för att aktivera urtavlan.
 - Om du vill anpassa data som visas på urtavlan trycker du på **Anpassa**, trycker på **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen och trycker sedan på **GPS**.

Förenklade widgets

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa widgetslingan, sidan 40](#)). För vissa förenklade widgets krävs en Bluetooth® anslutning till en kompatibel telefon.

Vissa förenklade widgets visas inte som standard. Du kan lägga till dem i slingan med förenklade widgets manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 40](#)).

Namn	Beskrivning
ABC	Visar kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.
Andra tidszoner	Visar aktuell tid på dagen i andra tidszoner (Lägga till andra tidszoner, sidan 5).
Höjddacklimatisering	På höjder över 800 m (2625 ft.) visas grafer som visar höjdkorrigerade värden för din genomsnittliga pulsoximeteravläsning, andningsfrekvens och vilopuls de senaste sju dagarna.
Höjdmätare	Visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar.
Barometer	Visar omgivningens tryckdata baserat på höjd.
Body Battery™	Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna (Body Battery, sidan 40).
Pausplanerare	Här kan du starta en körning och visa information om rastplanering för din aktuella körning på Instinct 2 - dēzl Edition klockan. Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.
Kalender	Visar kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Kompass	Visar en elektronisk kompass.
Hundspårning	Visar din hunds platsinformation när du har en kompatibel hundspårningsenhet ihopparad med Instinct 2 klockan.
Antal trappor	Spårar antal trappor och framsteg mot målet.
Garmin Coach	Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin träningsprogram från tränaren på Garmin Connect kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum.
Health Snapshot™	Startar en Health Snapshot aktivitet på klockan som registrerar flera viktiga hälsovärden när du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status. Klockan används till att registrera mätvärden som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens. Du kan visa sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot aktiviteter.
Puls	Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.
Intensiva minuter	Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.
inReach® kontroller	Skicka meddelanden på din ihopparade inReach enhet (Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 61).
Senaste sportaktivitet	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.

Namn	Beskrivning
Senaste cykeltur Senaste löptur Senaste simning	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet och historik för den angivna sporten.
Månfas	Visar tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
Musikkontroller	Förser din telefon med musikspelarkontroller.
My Love Rewards	Visar information om dina Love's® belöningar på din Instinct 2 - dēzl Edition klocka. Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 64).
Prestanda	Visar prestationsvärden som hjälper dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp (Prestationsmätningar, sidan 41).
Pilot Flying J™ MyRewards	Visar information om ditt bonuskort på din Instinct 2 - dēzl Edition klocka. Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.
Pulsoximeter	Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter (Läsa av pulsoximetervärden, sidan 56). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna.
Andning	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.
Sömn	Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt.
Solenergiintensitet	Visa ett diagram över intensiteten av den ingående solenergin under de senaste 6 timmarna och genomsnittet för föregående vecka. Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.
Steg	Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.
Stress	Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av. Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar.
Soluppgång och solnedgång	Visar tider för soluppgång, solnedgång och borgerlig gryning/skymning.
Surflinje	Använder din aktuella position för att visa aktuella vågförhållanden, såsom tidvatten och våghöjd och surfklassning, för de närmaste surfställena. Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.
Temperatur	Visar temperaturdata från den interna temperatursensorn.
Träningsstatus	Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation (Träningsstatus, sidan 45).
VIRB® kontroller	Visar kamerakontroller när du har en VIRB enhet ihopparad med din Instinct 2 klocka (VIRB fjärrkontroll, sidan 61).

Namn	Beskrivning
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos.
Xero® enhet	Visar laserplatsinformation när du har en kompatibel Xero enhet som parats ihop med din Instinct 2 klocka (<i>Xero laserplatsinställningar, sidan 63</i>).

Visa widgetslingan

Förenklade widgetar ger snabb åtkomst till hälsodata, aktivitetsinformation, inbyggda sensorer och mer. När du parar ihop klockan kan du visa data från telefonen, t.ex. aviseringar, väder och kalenderhändelser.

1 Tryck på **UP** eller **DOWN**.

Klockan bläddrar genom widgetslingan och visar sammanfattningsdata för varje widget.



2 Tryck på **GPS** för att visa mer information.

3 Välj ett alternativ:

- Tryck på **DOWN** om du vill visa detaljer om en widget.
- Tryck på **GPS** om du vill visa fler alternativ och funktioner för en widget.


Anpassa widgetslingan

Du kan ändra ordningen på widgetar i slingan, ta bort widgetar och lägga till nya widgetar.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Utseende** > **Förenklade widgets**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj en widget och tryck på **UP** eller **DOWN** för att ändra plats på widgeten i slingan.
- Välj en widget och välj  för att ta bort widgeten från slingan.
- Välj **Lägg till** och välj en widget för att lägga till den i slingan.

Body Battery

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

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information (*Tips för bättre Body Battery data, sidan 41*).

Tips för bättre Body Battery data

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

Prestationsmätningar

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

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

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

VO2 Max: VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 41*).

Förutsagda tävlingstider: Klockan använder VO2 Max-beräkningen och träningshistorik för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition (*Visa dina förutsagda tävlingstider, sidan 42*).

Prestationsförhållande: Prestationsförhållandet är en realtidsutvärdering efter 6 till 20 minuters aktivitet. Det kan läggas till som ett datafält så att du kan visa prestationsförhållandet under resten av aktiviteten. Den jämför realtidsförhållandet med din genomsnittliga konditionsnivå (*Prestationsförhållande, sidan 43*).

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

Mjölksyratröskel: Mjölksyratröskel kräver en pulsmätare. Mjölksyratröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Klockan mäter mjölksyratröskelnivån med hjälp av pulsinformation och tempo (*Mjölksyratröskel, sidan 44*).

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 kardiovaskulära styrka och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Klockan Instinct 2 kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa din VO2 Max-beräkning. Klockan har olika VO2 Max-beräkningar för löpning och cykling. Du måste antingen springa utomhus med GPS eller cykla med en kompatibel kraftmätare i en måttlig intensitetsnivå i flera minuter att få ett korrekt VO2-maxvärde.

Ditt VO2 Max visas som en siffra med en beskrivning på klockan. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om ditt beräknade VO2-max.

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 104*) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 60*).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 68*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina puls zoner, sidan 69*). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpning- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 26*).

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

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

För den här funktionen behövs en kraftmätare och en pulsmätare för handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Kraftmätaren måste paras ihop med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 60*). Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på dig den och para ihop den med klockan.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 68*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina puls zoner, sidan 69*). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

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

Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 68*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina puls zoner, sidan 69*).

Klockan använder beräknat VO2 Max (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 41*) och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid. Klockan analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

TIPS: Om du har mer än en Garmin enhet kan du aktivera Physio TrueUp™ funktionen, som gör att klockan kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra enheter (*Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 81*).

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.
- 2 Tryck på **GPS** för att visa information om widgeten.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa en förutsagd tävlingstid.
- 4 Tryck på **GPS** för att visa förutsägelser för andra distanser.

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

Prestationsförhållande

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

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

Obs! Du måste springa eller cykla några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO2-maxvärde och information om din löp- eller cyklingsförmåga (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 41*).

Visa ditt prestationsförhållande

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

- 1 Lägg till **Prestationsförhållande** på en datasida (*Anpassa datasidorna, sidan 25*).
- 2 Gå ut och spring eller cykla.
Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande.
- 3 Bläddra till datasidan för att visa ditt prestationsförhållande under hela löprundan eller cykelturen.

Hämta din FTP-uppskattning

Innan du kan få en FTP-uppskattning (functional threshold power) måste du para ihop en pulsmätare med bröstrem och en kraftmätare med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 60*) och du måste få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling (*Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling, sidan 42*).

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

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.
- 2 Tryck på **GPS** för att visa information från den förenklade widgeten.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa din FTP-uppskattning.
FTP-uppskattningen visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på mätaren.

Mer information finns i bilagan (*FTP-klassning, sidan 105*).

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

Utför ett FTP-test

Innan du kan genomföra ett test för att fastställa din FTP (Functional Threshold Power) måste du para ihop en pulsmätare med bröstrem och kraftmätare med din enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 60*), och du måste få ditt förväntade VO₂-maxvärde (*Få ditt förväntade VO₂-maxvärde för cykling, sidan 42*).

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

- 1 På urtavlan väljer du **GPS**.
- 2 Välj en cykelaktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > FTP-test m guidning**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har påbörjat en cykeltur visar enheten varje stegs varaktighet, det uppsatta målet och information om aktuella kraftdata. Ett meddelande visas när testet har slutförts.

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

Mjölksyratröskel

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

Om du redan vet ditt pulsvärde för mjölksyratröskel kan du ange det i dina inställningar för användarprofilen (*Ställa in dina puls zoner, sidan 69*). Du kan aktivera funktionen Automatisk identifiering för att automatiskt spela in din mjölksyratröskel under en aktivitet.

Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyratröskel

För den här funktionen krävs en Garmin pulsmätare med bröstrem. Innan du kan genomföra det guideade testet måste du sätta på dig en pulsmätare och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 60](#)).

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

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

1 På urtavlan väljer du **GPS**.

2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.

För att slutföra testet krävs GPS.

3 Håll ned **MENU**.

4 Välj **Träning > Test med guidning för mjölksyratröskel**.

5 Starta timern och följ instruktionerna på skärmen.

När du har påbörjat en löptur visar enheten varje stegs varaktighet, det uppsatta målet och information om aktuella pulsdata. Ett meddelande visas när testet har slutförts.

6 När du har slutfört det guideade testet stoppar du timern och sparar aktiviteten.

Om detta är din första uppskattning av mjölksyratröskeln uppmanar enheten dig att uppdatera dina pulszoner baserat på mjölksyratröskeln. För varje ytterligare uppskattning av mjölksyratröskeln uppmanar enheten dig att godkänna eller avböja uppskattningen.

Träningsstatus

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

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

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

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

Träningsstatus baseras på förändringar i träningsbelastningen och VO2-max över en längre tid.

VO2 Max: VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 41](#)). Klockan visar värme- och höjdcorrigerade VO2 Max-värden när du acklimatiserar till miljöer med hög värme eller till hög höjd ([Värme- och höjdecklimatisering för bra prestation, sidan 46](#)).

Träningsbelastning: Träningsbelastningen är summan av syreskuld (EPOC) under de senaste 7 dagarna. EPOC är en uppskattning av hur mycket energi som krävs för att din kropp ska återhämta sig efter träning ([Träningsbelastning, sidan 46](#)).

Träningsbelastningsfokus: Klockan analyserar och fördelar träningsbelastningen i olika kategorier baserat på intensiteten och strukturen för varje registrerad aktivitet. Träningsbelastningsfokus omfattar den totala ackumulerade belastningen per kategori och träningens fokus. Klockan visar din belastningsfördelning under de senaste 4 veckorna ([Tränings belastningsfokus, sidan 47](#)).

Återhämtningstid: Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass ([Återhämtningstid, sidan 48](#)).

Träningsstatusnivåer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tips för att få din träningsstatus

Funktionen träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst två VO2 Max-mätningar per vecka. Ditt beräknade VO2 Max uppdateras efter löprundor eller cykelturer med kraftmätare utomhus där din puls under flera minuter uppnår minst 70 % av din maxpuls. För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar inte löpningsaktiviteter inomhus ett VO2 Max-värde. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpning- och terränglöpningaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 26](#)).

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

- Spring eller cykla utomhus med en kraftmätare två gånger i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter.

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

- Registrera alla träningsaktiviteter på enheten eller aktivera funktionen Physio TrueUp för att lära dig mer om dina prestationer ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 81](#)).

Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation

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

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

Träningsbelastning

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

Tränings belastningsfokus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet på Training Effect. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation och träningshistorik samt puls, varaktighet och aktivitetens intensitet. Det finns sju olika Training Effect-namn som beskriver aktivitetens främsta fördel. Varje namn är färgkodat och motsvarar din träningslastningsfokus (*Tränings belastningsfokus, sidan 47*). Varje feedbackfras, till exempel, "Påverkar VO₂-max avsevärt." har en motsvarande beskrivning i Garmin Connect aktivitetsdetaljerna.

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

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

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

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

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

Återhämtningstid

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

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

Återhämtningstiden visas omedelbart efter en aktivitet. Tiden räknar ner tills det är optimalt för dig att försöka dig på ännu ett tufft pass. Enheten uppdaterar din återhämtningstid under dagen baserat på förändringar i sömn, stress, avslappning och fysisk aktivitet.

Återhämtningspuls

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

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

Pausa och återuppta din träningsstatus

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

Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst två VO2-maxmätningar varje vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 41](#)).

1 När du vill pausa din träningsstatus väljer du ett alternativ:

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

2 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

3 När du vill återuppta din träningsstatus väljer du ett alternativ:

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

4 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.















Kontroll

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 51](#)).

Håll ned **CTRL** från valfri skärm.



Ikon	Namn	Beskrivning
	Klocklarm	Välj för att lägga till eller redigera ett larm (Ställa in larm, sidan 4).
	Höjdmätare	Välj för att öppna höjdmätarskärmen.
	Alternativa tidszoner	Välj för att visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner (Lägga till andra tidszoner, sidan 5).
	Hjälp	Välj för att skicka en assistansbegäran (Begära hjälp, sidan 72).
	Barometer	Välj för att öppna barometerskärmen.
	Batterisparläge	Välj för att aktivera eller avaktivera batterisparläge (Anpassa batterisparfunktionen, sidan 78).
	Ljusstyrka	Välj för att justera skärmens ljusstyrka (Ändra skärminställningarna, sidan 81).
	Sänd puls	Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet (Sända pulsdata, sidan 55).
	Kompass	Välj för att öppna kompasskärmen.
	Stör ej	Välj för att aktivera eller inaktivera stör ej-läge för att tona ned skärmen och inaktivera aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film.
	Hitta min telefon	Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på Instinct klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen.
	Ficklampa	Välj för att slå på skärmen för att använda klockan som en ficklampa.

Ikon	Namn	Beskrivning
	Lås knappar	Välj för att låsa knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.
	Månfas	Välj för att visa tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
	Musikkontroller	Välj för att styra musikuppspelningen på telefonen.
	Mörkerseende	Välj för att minska bakgrundsbelysningens intensitet för kompatibilitet med mörkerglasögon och inaktivera pulsmätning vid handleden. Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.
	Telefon	Välj för att aktivera eller inaktivera Bluetooth teknologi och din anslutning till din ihopparade telefon.
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Spara plats	Välj för att spara din aktuella plats för att navigera tillbaka till den senare.
	Ange tid med GPS	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.
	Smygläge	Välj för att aktivera eller avaktivera smygläge för att stänga av trådlös kommunikation och förhindra lagring och delning av din GPS-position. Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.
	Stoppur	Välj för att starta stoppuret (<i>Använda stoppuret, sidan 5</i>).
	SOLUPP O SOLNED	Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.
	Synka	Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.
	Timer	Välj för att ställa in en nedräkningstimer (<i>Starta nedräkningstimern, sidan 4</i>).
	Plånbok	Välj för att öppna Garmin Pay plånboken och betala för köp med din klocka (<i>Garmin Pay, sidan 52</i>).









Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller (*Kontroll, sidan 50*).

- Håll ned **MENU**.
- Välj **Utseende > Kontroll**.
- Välj den genväg du vill anpassa.
- Välj ett alternativ:
 - Välj **Sortera** för att ändra plats på genvägen i menyn för kontroller.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort genvägen från menyn för kontroller.
- Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.

Musikuppspelningskontroller

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

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



Garmin Pay

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

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

Konfigurera din Garmin Pay plånbok


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

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

Betala för ett köp med hjälp av klockan

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




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

- 1 Håll ned **CTRL**.
- 2 Välj .
- 3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.
Obs! Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.
Det senast använda betalkortet visas.
- 4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken väljer du **DOWN** för att byta till ett annat kort (valfritt).
- 5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.
Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.
- 6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

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

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

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




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

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

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

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

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

Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmet din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för Instinct 2 klockan, skapa en lösenordskod och ange dina kortuppgifter på nytt.

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

Nästa gång du betalar med Instinct 2 klockan måste du ange den nya lösenordskoden.

Sensorer och tillbehör

Instinct 2 klockan har flera inbyggda sensorer och du kan para ihop ytterligare trådlösa sensorer för dina aktiviteter.

Puls på handleden

Klockan har en pulsmätare som sitter på handleden och du kan visa dina pulsdata på en översikt över pulsöversikt (*Visa widgetslingan, sidan 40*).

Klockan är även kompatibel med pulsmätare på bröstkorgen. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

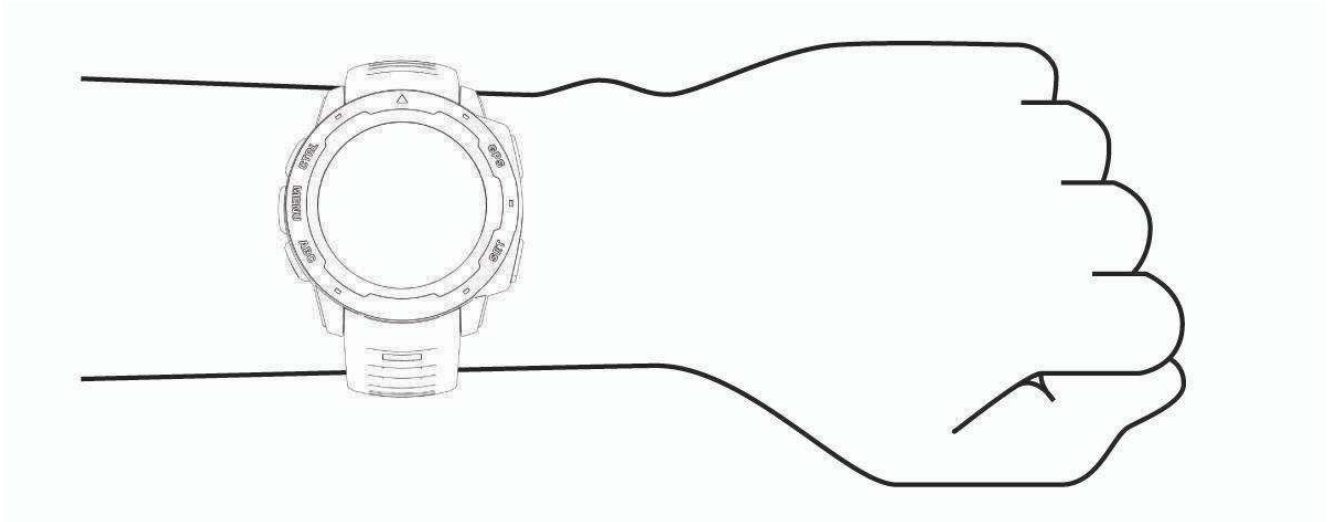
Bära klockan

⚠ OBSERVERA

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

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

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



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata, sidan 54](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 56](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen för ♥ lyser fast innan du startar aktiviteten.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.

Obs! Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.

- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Inställningar för pulsmätning vid handleden

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Puls på handleden**.

Status: Aktiverar eller avaktiverar pulsmätning på handleden. Standardvärdet är Automatiskt som använder pulsmätaren på handleden automatiskt om du inte parar ihop en extern pulsmätare.

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

Vid simning: Aktiverar eller avaktiverar pulsmätaren vid simning.

Varningar för onormal puls: Här kan du ställa in så att klockan varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett målvärde (*Ställa in en varning för onormal puls, sidan 55*).

Sänd puls: Ger dig möjlighet att börja sända dina pulsdata till en ihopparad enhet (*Sända pulsdata, sidan 55*).

Ställa in en varning för onormal puls

OBSERVERA

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

Du kan ställa in pulströskelvärdet.


- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Puls på handleden > Varningar för onormal puls**.
- 3 Välj **Varning vid hög** eller **Varning vid låg**.
- 4 Ange pulströskelvärdet.

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

Sända pulsdata

Du kan sända pulsdata från klockan och visa dem på ihopparade enheter. Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

TIPS: Du kan anpassa aktivitetsinställningarna så att pulsdata sänds automatiskt när du påbörjar en aktivitet (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 26*). Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge® enhet medan du cyklar.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Håll **MENU** intryckt och välj **Sensorer och tillbehör > Puls på handleden > Sänd puls**.
 - Håll **CTRL** intryckt för att öppna kontrollmeny och välj .

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 51*).
- 2 Tryck på **GPS**.
Klockan börjar sända pulsdata.
- 3 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.

Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.
- 4 Tryck på **GPS** för att sluta sända pulsdata.

Pulsoximeter

Klockan Instinct 2 har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Klockan mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

Pulsoximetervärdena visas på klockan som ett SpO₂-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar (*Ställa in pulsoximeterläget, sidan 56*). Mer information om pulsoximeterens noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten. I den förenklade widgeten visas blodets senaste syremättnad i procent.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten.
- 2 Vänta tills klockan börjar läsa av pulsoximetern.
- 3 Var stilla i upp till 30 sekunder.

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

Ställa in pulsoximeterläget

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Pulsoximeter > Pulsoximeterläge**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **Manuell kontroll**.
 - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.
Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO₂-värden.
 - Om du vill aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.
Obs! Om du slår på läget **Heldag** minskar batteritiden.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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

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

Kompass

Klockan 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 56](#)).

Kompassinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Kompass**.

Kalibrera: Med den här funktionen kan du kalibrera kompassens sensor manuellt ([Manuell kalibrering av kompassen, sidan 57](#)).

Display: Ställer in kompassens riktningsvisning på bokstäver, grader eller milliradianer.

Norreferens: Ställer in kompassens nordliga referens ([Ställa in den nordliga referensen, sidan 57](#)).

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

Manuell kalibrering av kompassen

OBS!

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

Din klocka kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Kompass > Kalibrera > Start**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
TIPS: Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

Ställa in den nordliga referensen

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Kompass > Norreferens**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningreferens 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 riktningreferens väljer du **Rutnät**.
 - Om du vill ställa in det magnetiska variationsvärdet manuellt väljer du **Användare > Magnetisk variation**, anger den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

Höjdmätare och barometer

Klockan har en intern höjdmätare och barometer. Klockan 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 57](#)).

Höjdmätarinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera höjdmätaren manuellt.

Autokalibrering: Gör att höjdmätaren kan kalibreras automatiskt varje gång du använder satellitsystem.

Sensornläge: Ställer in läget för sensorn. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

Höjd: Anger måttenheterna för höjd.

Kalibrera den barometriska höjdmätaren

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.

3 Välj ett alternativ:

- Kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten genom att välja **Autokalibrering**, och välj ett alternativ.
- Välj **Kalibrera > Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
- Om du vill ange aktuell höjd från den digitala höjdmodellen väljer du **Kalibrera > Använd DEM**.
Obs! För vissa enheter krävs en telefonanslutning för att DEM ska kunna användas för kalibrering.
- Om du vill ange aktuell höjd från GPS-startpunkten väljer du **Kalibrera > Använd GPS**.

Barometerinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Barometer**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera barometersensorn manuellt.

Diagram: Ställer in tidsskalan för sjökortet i barometerwidgeten.

Stormvarning: Anger hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

Sensorläge: Ställer in läget för sensorn. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

Tryck: Ställer in hur klockan visar tryckdata.

Kalibrera barometern

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

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Sensorer och tillbehör > Barometer > Kalibrera**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd och lufttryck vid havsytan (valfritt).
- Om du vill kalibrera automatiskt från den digitala höjdmodellen väljer du **Använd DEM**.
Obs! För vissa klockor krävs en telefonanslutning för att DEM ska kunna användas för kalibrering.
- Om du vill kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten väljer du **Använd GPS**.

Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorer (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 60*). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 25*). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken går du till buy.garmin.com för den sensorn.

Sensortyp	Beskrivning
Klubbssensorer	Du kan använda Approach CT10 golfklubbssensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp.
DogTrack	Gör att du kan ta emot data från en kompatibel enhet för hundspårning.
Utökad display	Du kan använda läget Utökad display för att visa datasidor från Instinct klockan på en kompatibel Edge enhet under en cykeltur eller ett triathlonlopp.
Extern pulsmätare	Du kan använda en extern pulsmätare, till exempel HRM-Pro™ eller HRM-Dual™, och visa pulldata under aktiviteter.
Foot pod	Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.
inReach	Med fjärrfunktionen inReach kan du styra inReach enheten från din Instinct klocka (<i>Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 61</i>).
Lampor	Du kan använda smarta Varia™ cykellampor för att förbättra situationsberedskapen.
Kraft	Du kan använda en kraftmätare, till exempel Rally™ och Vector™, för att visa kraftdata på klockan. Du kan justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga (<i>Ange dina kraftzoner, sidan 70</i>) eller använda intervallvarningar för att få meddelanden när du når en angiven kraftzon (<i>Ställa in varning, sidan 29</i>).
Radar	Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig.
RD Pod	Du kan använda Running Dynamics Pod för att registrera löpdynamik och visa data på klockan (<i>Löpdynamik, sidan 60</i>).
Smart Trainer	Du kan använda klockan med en smart cykeltrainer för inomhusbruk för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass.
Fart/kadens	Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets (<i>Hjulstorlek och omkrets, sidan 106</i>).
Tempe	Du kan ansluta tempe™ temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.
VIRB	Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av klockan (<i>VIRB fjärrkontroll, sidan 61</i>).
XERO-laserplatser	Du kan visa och dela laserplatsinformation från en Xero enhet (<i>Xero laserplatsinställningar, sidan 63</i>).

Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös sensor till klockan med hjälp av ANT+ eller Bluetooth teknologi måste du para ihop enheten och klockan. Om sensorn har både ANT+ och Bluetooth teknologi rekommenderar Garmin att du parar ihop med hjälp av ANT+ teknik. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

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

När sensorn har parats ihop med klockan ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält. Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 25](#)).

Löpdynamik

Du kan använda din kompatibla Instinct 2 enhet ihopparad med tillbehöret HRM-Pro eller annat tillbehör för löpdynamik för att ge återkoppling i realtid om din löpstil.

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

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

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

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

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

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

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

Kvot vertikal rörelse/steglängd: Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre värde tyder vanligen på en bättre löpstil.


Träna med löpdynamik

Innan du kan visa löpdynamik måste du sätta på dig ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehöret HRM-Pro, och para ihop det med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 60](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny**.
- 6 Välj en datasida för löpdynamik.
Obs! Löpdynamiksidorna är inte tillgängliga för alla aktiviteter.
- 7 Gå ut och spring ([Starta en aktivitet, sidan 8](#)).
- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att öppna en löpdynamiksidan och visa information.

Tips om det saknas löpdynamikdata

Om löpdynamikdata inte visas kan du försöka med följande tips.

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehöret HRM-Pro. Tillbehör med löpdynamik har  på modulens framsida.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din klocka igen, enligt instruktionerna.
- Om du använder HRM-Pro tillbehöret parar du ihop det med din klocka med hjälp av ANT+ teknik istället för Bluetooth teknik.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.
Obs! Markkontakttid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.

inReach fjärrkontroll

Med inReach fjärrkontrollsfunktionen kan du styra din inReach enhet med hjälp av din Instinct enhet. Du kan köpa en kompatibel inReach enhet på buy.garmin.com.

Använda inReach fjärrkontrollen

Innan du kan använda inReach fjärrfunktionen måste du lägga till den förenklade inReach widgeten i slingan med förenklade widgetar (*Anpassa widgetslingan, sidan 40*).

- 1 Starta inReach enheten.
- 2 På Instinct klockans urtavla trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade inReach widgeten.
- 3 Tryck på **GPS** för att söka efter inReach enheten.
- 4 Tryck på **GPS** för att para ihop inReach enheten.
- 5 Tryck på **GPS** och välj ett alternativ:
 - Om du vill skicka ett SOS-meddelande väljer du **Initiera SOS**.
Obs! Du bör bara använda SOS-funktionen i en verklig nödsituation.
 - Om du vill skicka ett sms väljer du **Meddelanden > Nytt meddelande**, väljer kontakter för meddelandet och skriver meddelandetexten eller väljer ett snabbtextalternativ.
 - Om du vill skicka ett förinställt meddelande väljer du **Skicka förinställt** och väljer ett meddelande i listan.
 - Om du vill visa timern och tillryggalagd sträcka under en aktivitet väljer du **Spårning**.

VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten.

Styra en VIRB actionkamera

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

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med Instinct klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 60*).
Den förenklade VIRB widgeten läggs automatiskt till i den förenklade widgetslingan.
- 3 På klockans urtavla trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade VIRB widgeten.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video.
Videoräknaren visas på Instinct skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Välj **GPS** för att stoppa videoinspelningen.
 - Välj **Ta foto** för att ta ett foto.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.
 - Välj **Inställningar** för att ändra video- och fotoinställningar.

Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet

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

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med Instinct klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 60*).
När kameran är ihopparad läggs en VIRB datasida automatiskt till i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB datasidan.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Håll ned **MENU**.
- 6 Välj **VIRB**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - För att styra kameran med hjälp av aktivitetstimern väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Tidur start/stopp**.
Obs! Videoinspelningen startar och stoppar automatiskt när du startar och stoppar en aktivitet.
 - För att styra kameran med hjälp av menyalternativen väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Manuell**.
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video manuellt.
Videoräknaren visas på Instinct skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Tryck på **GPS** för att manuellt stoppa videoinspelningen.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.

Xero laserplatsinställningar

Innan du kan anpassa laserplatsinställningarna måste du para ihop en kompatibel Xero enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 60*).

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > XERO-laserplatser > Laserplacering**.

Under aktivitet: Aktiverar visning av laserplatsinformation från en kompatibel, ihopparad Xero enhet under en aktivitet.

Delningsläge: Gör att du kan dela laserplatsinformation offentligt eller sända den privat.

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 63*)
- Kartinställningar (*Kartinställningar, sidan 63*)

Panorera och zooma på kartan

1 Medan du navigerar trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa kartan.

2 Håll ned **MENU**.

3 Välj **Panorera/zooma**.

4 Välj ett alternativ:

- Tryck på **GPS** för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger eller zoomning.
- Tryck på **UP** och **DOWN** för att panorera eller zooma på kartan.
- Avsluta genom att trycka på **BACK**.

Kartinställningar

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

Obs! Om det behövs kan du anpassa kartinställningarna för specifika aktiviteter i stället för att använda systeminställningarna.

Håll ned **MENU** och välj **Karta**.

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

Användarplatser: Visar och döljer sparade platser på kartan.

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



Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan Instinct när du parar ihop den med Garmin Connect appen (*Para ihop telefonen med klockan, sidan 64*).

- App-funktioner från Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mera (*Telefon- och datorappar, sidan 65*)
- Förenklade widgetar (*Förenklade widgets, sidan 38*)
- Funktioner på menyn kontroller (*Kontroll, sidan 50*)
- Säkerhets- och spårningsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 71*)
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar (*Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 64*)

Para ihop telefonen med klockan

För att använda enhetens anslutningsfunktioner hos Instinct klockan måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen istället för via Bluetooth inställningarna på din telefon.

- 1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Garmin Connect appen.
- 2 Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från klockan.
- 3 Välj ett alternativ för att aktivera hoppningsläget på klockan:
 - Under den första konfigurationen väljer du ✓ när du uppmanas att para ihop med din smartphone.
 - Om du hoppade över ihoppningsprocessen tidigare håller du ned **MENU** och väljer **Para ihop telefon**.
- 4 Välj ett alternativ för att lägga till klockan i ditt konto:
 - Om det här är första gången du parar ihop en enhet med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen går du till  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet**. Följ sedan instruktionerna på skärmen.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop klockan med en kompatibel telefon (*Para ihop telefonen med klockan, sidan 64*).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Telefon > Smartaviseringar > Status > På**.
- 3 Välj **Generell användning** eller **Under aktivitet**.
- 4 Välj en aviseringstyp.
- 5 Välj inställningar för status, ljud och vibrationer.
- 6 Tryck på **BACK**.
- 7 Välj inställningar för sekretess och timeout.
- 8 Tryck på **BACK**.
- 9 Välj **Signatur** för att lägga till en signatur i dina sms-svar.

Visa aviseringar

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

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

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

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

Svara på ett sms

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

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

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

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

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på din Instinct 2 klocka.


Välj ett alternativ:

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

Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa meny för kontroller, sidan 51](#)).

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

Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen

Du kan ställa in Instinct 2 klockan så att den varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknologi.

Obs! Anslutningsaviseringar för telefonen är avstängda som standard.

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

Telefon- och datorappar

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

Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer. Om du vill registrera dig för ett kostnadsfritt konto kan du hämta appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/connectapp) eller gå till connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

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

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

Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon ([Para ihop telefonen med klockan, sidan 64](#)) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

1 Kontrollera att appen Garmin Connect körs på din telefon.

2 Placera din klocka inom 10 m (30 fot) från telefonen.

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

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen med klockan, sidan 64](#)).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen ([Använda Garmin Connect appen, sidan 66](#)).

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

Använda Garmin Connect på din dator

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

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

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera klockans programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din klocka (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 67*).

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

Connect IQ funktioner

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

Urtavlor: Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

Enhetsappar: Läger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel förenklade widgetar och nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

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

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Instinct 2 klockan med din telefon (*Para ihop telefonen med klockan, sidan 64*).

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

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

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

Garmin Explore™

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

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

Garmin Golf™ app

Garmin Golf appen gör att du kan ladda upp scorekort från din kompatibla Garmin enhet för att se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Mer än 42 000 banor har topplistor som vem som helst kan delta i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla.

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

Användarprofil

Du kan uppdatera din användarprofil på klockan eller i Garmin Connect appen.

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 **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Visa din konditionsålder

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

Obs! Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av din användarprofil (*Ställa in din användarprofil, sidan 68*).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil > Konditionsåld..**

Om puls zoner

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

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av puls zon, sidan 70*) för att fastställa den bästa puls zonen för dina träningsmål.

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

Ställa in dina pulszoner

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

- 1 Håll in **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil > Puls**.
- 3 Välj **Maximal puls > Maximal puls** och ange din maxpuls.
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet.
- 4 Välj **LTHR > LTHR** och ange ditt pulsvärde för mjölksyatröskel.
Du kan genomföra ett guidat test för att uppskatta din mjölksyatröskel ([Mjölksyatröskel, sidan 44](#)). Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din mjölksyatröskel automatiskt under en aktivitet.
- 5 Välj **Vilopuls > Ange egen** och ange din puls under vila.
Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av klockan eller så kan du ange en egen vilopuls.
- 6 Välj **Zoner > Baserat på**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
 - Välj **% maximal puls** för att 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 **LTHR i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksyatröskel.
- 8 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 9 Välj **Puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).
- 10 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

Låta klockan ange dina pulszoner

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

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta ([Ställa in din användarprofil, sidan 68](#)).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Testa några pulsträningsprogram som finns tillgängliga på ditt Garmin Connect konto.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

Beräkning av pulszon

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

Ange dina kraftzoner

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil > Kraftzoner**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Baserat på**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.
 - Välj **% FTP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt FTP-värde.
- 6 Välj **Upptäck FTP automatiskt** för att automatiskt identifiera din FTP under en aktivitet.
- 7 Välj **FTP** och ange ditt FTP-värde.
- 8 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 9 Om det behövs väljer du **Lägsta** och anger ett minsta kraftvärde.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

⚠ OBSERVERA

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

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Instinct 2 klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

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

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

Händelledetektor: När Instinct 2 klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.



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

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

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



Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

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

Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack. Du kan använda tre av kontakterna som nödkontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 71](#)).

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

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din Instinct 2 enhet ([Använda Garmin Connect appen, sidan 66](#)).

Sätta på och stänga av händensedektorn

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

Innan du kan aktivera händensedektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 71](#)). Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Säkerhet > Händensedektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

Obs! Upptäck av olyckor är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

Om en olycka registreras av din Instinct 2 klocka och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter. Du har 15 sekunder på dig att avbryta meddelandet.

Begära hjälp

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

Innan du kan begära assistans måste du ställa in nödsituationskontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 71](#)). Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

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

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

Inställningar för hälsa och välbefinnande

Håll in **MENU** och välj **Hälsa & välmående**.

Puls: Här kan du anpassa inställningarna för pulsmätning vid handleden ([Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 55](#)).

Pulsoximetri: Här kan du välja ett pulsoximetriläge ([Ställa in pulsoximetriläget, sidan 56](#)).

Rörelseavvisering: Aktiverar eller avaktiverar funktionen Rörelseavvisering ([Använda inaktivitetsvarning, sidan 73](#)).

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

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

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.

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

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar, sidan 80](#)).

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

Intensiva minuter

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

Klockan övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Klockan lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

Klockan Instinct 2 beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

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

Sömnsparning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Kontroll, sidan 50](#)).

Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär enheten när du sover.
- 2 Överför sömnsparningsdata till Garmin Connect webbplatsen ([Använda Garmin Connect appen, sidan 66](#)). Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto. Du kan se sömninformation från föregående natt på Instinct 2 enheten ([Förenklade widgets, sidan 38](#)).

Navigering

Visa och redigera sparade platser

TIPS: Du kan spara en plats via kontrollmenyn ([Kontroll, sidan 50](#)).

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.
- 3 Välj en sparad plats.
- 4 Välj ett alternativ för att visa eller redigera platsinformation.

Spara en dubbel rutnätsplats

Du kan spara din aktuella plats med hjälp av dubbla nätkoordinater för att navigera tillbaka till samma plats senare.

- 1 Håll ned **GPS** från valfri skärm.
- 2 Välj **GPS**.
- 3 Om det behövs väljer du **DOWN** för att redigera platsinformation.

Navigera till en destination

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

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

Navigera till startpunkten för en sparad aktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Aktiviteter**.
- 5 Välj en aktivitet.
- 6 Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
 - Om du vill navigera tillbaka till aktivitetens startpunkt i en rak linje väljer du **Rak linje**.En linje visas på kartan från den aktuella platsen till startpunkten för din senast sparade aktivitet.
Obs! Du kan starta tiduret för att förhindra att enheten försätts i klockläge.
- 7 Tryck på **DOWN** för att visa kompassen (valfritt).
Pilen pekar mot startpunkten.

Navigera till startpunkten under en aktivitet

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

- 1 Under en aktivitet trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
 - Om du vill navigera tillbaka till aktivitetens startpunkt i en rak linje väljer du **Rak linje**.



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

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

Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)

Du kan spara en MÖB-plats och automatiskt navigera tillbaka till den.

TIPS: Du kan anpassa hållningsfunktionen för knapparna för att komma åt MÖB-funktionen ([Anpassa kortkommandon](#), sidan 81).

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Senaste MÖB**.
Navigeringsinformation visas.

Avbryta navigering

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


Banor

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

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



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

Skapa och följa en bana i din enhet

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




Skapa en bana på Garmin Connect

Innan du kan skapa en bana på Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 65](#)).

- 1 I Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Träning > Banor > Skapa bana**.
- 3 Välj en bantyp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Välj **Klar**.
Obs! Du kan skicka den här banan till enheten ([Skicka en bana till enheten, sidan 76](#)).

Skicka en bana till enheten

Du kan skicka en egen bana som du har skapat med Garmin Connect appen till enheten ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 76](#)).

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Träning > Banor**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj  > **Skicka till enhet**.
- 5 Välj en kompatibel enhet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

Visa eller redigera baninformation

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

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

Beräkna en waypoint

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

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

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

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

Navigeringsinställningar

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

Anpassa navigeringsdatasidor

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Navigation > Datasidor**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Karta > Status** för att slå på eller stänga av kartan.
 - Välj **Karta > Datafält** för att slå på eller stänga av ett datafält som visar ruttdragningsinformation på kartan.
 - Välj **Höjdprofil** för att sätta på eller stänga av höjdprofilen.
 - Välj en skärm att lägga till, ta bort eller anpassa.

Riktninginställningar

Du kan ställa in hur pekaren som visas på kartan beter sig.

Håll ned **MENU** och välj **Navigation > Typ**.

Bäring: Pekar i destinationens riktning.

Kurs: Visar ditt förhållande till kurslinjen som leder till destinationen.

Ställa in navigeringsmeddelanden

Du kan ställa in meddelanden som hjälper dig att navigera till din destination.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Navigation > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in ett meddelande för ett angivet avstånd från din slutdestination väljer du **Distans till slutdestination**.
 - Om du vill ställa in ett meddelande om den uppskattade återstående tiden tills du når slutdestinationen väljer du **Ber. tid t. slutdest.**
 - Om du vill ställa in en varning när du avviker från kursen väljer du **Ur kurs**.
- 4 Vid behov väljer du **Status** för att aktivera varningen.
- 5 Vid behov anger du ett avstånd eller ett tidsvärde och väljer ✓.

Inställningar för strömhantering

Håll ned **MENU** och välj **Strömhantering**.

Batterisparläge: Här kan du anpassa systeminställningar för att förlänga batteritiden i klockläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 78](#)).

Strömlägen: Här kan du anpassa systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet ([Anpassa strömlägen, sidan 79](#)).

Anpassa batterisparfunktionen

Batterisparfunktionen gör att du snabbt kan justera systeminställningarna och förlänga batteritiden i klockläge. Du kan aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 50](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömhantering > Batterisparläge**.
- 3 Välj **Status** för att aktivera batterisparfunktionen.
- 4 Välj **Ändra** och välj ett alternativ.
 - Välj **Urtavla** för att aktivera en strömsnål urtavla som uppdateras en gång per minut.
 - Välj **Telefon** för att koppla från den ihopparade telefonen.
 - Välj **Puls på handleden** för att stänga av pulsmätaren på handleden.
 - Välj **Pulsoximeter** för att stänga av pulsoximetersensorn.
 - Välj **Bakgrundsbelysning** om du vill avaktivera den automatiska bakgrundsbelysningen.Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 5 Välj **När du sover** om du vill aktivera batterisparfunktionen under dina normala sömntimmar.
TIPS: Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto.
- 6 Välj **Varning för svagt batteri** om du vill få en varning när batterinivån är låg.

Ändra strömläge

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

- 1 Under en aktivitet håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömläge**.
- 3 Välj ett alternativ.
Klockan visar hur många timmars batteritid som är tillgänglig med det valda strömläget.

Anpassa strömlägen

Enheten levereras med flera förinstallerade strömlägen som gör att du snabbt kan justera systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet. Du kan anpassa befintliga strömlägen och skapa nya anpassade strömlägen.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömhantering > Strömlägen**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj ett strömläge som du vill anpassa.
 - Välj **Lägg till** för att skapa ett anpassat strömläge.
- 4 Om det behövs anger du ett eget namn.
- 5 Välj ett alternativ för att anpassa specifika strömlägesinställningar.
Du kan till exempel ändra GPS-inställningen eller koppla från din ihopparade telefon.
Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 6 Om det behövs väljer du **Klar** för att spara och använda det anpassade strömläget.

Återställa ett strömläge

Du kan återställa ett förinställt strömläge till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömhantering > Strömlägen**.
- 3 Välj ett förinställt strömläge.
- 4 Välj **Återställ > ✓**.

Systeminställningar

Håll ned **MENU** och välj **System**.

Språk: Ställer in språket som visas på klockan.

Tid: Justerar tidsinställningarna (*Tidsinställningar, sidan 80*).

Bakgrundsbelysning: Justerar skärminställningarna (*Ändra skärminställningarna, sidan 81*).

Ljud och vibration: Ställer in klockans ljud, t.ex. knappljud, varningar och vibrationer.

Stör ej: Gör att du kan aktivera läget Stör ej. Använd alternativet När du sover om du vill aktivera stör ej-läget automatiskt under dina normala sovtider. Du kan ställa in dina normala sovtider i ditt Garmin Connect konto.

Kortkommandon: Gör att du kan tilldela genvägar för knappar (*Anpassa kortkommandon, sidan 81*).

Lås automatiskt: Du kan låsa knapparna automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Använd alternativet Under aktivitet för att låsa knapparna under en aktivitet med tidtagning. Använd alternativet Generell användning för att låsa knapparna när du inte registrerar en aktivitet med tidtagning.

Format: Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel måttenheter, tempo och fart som visas under aktiviteter, när veckan börjar samt geografiska positionsformat och datumalternativ (*Ändra måttenheterna, sidan 81*).

Physio TrueUp: Aktiverar synkronisering av aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter (*Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 81*).

Prestationsförhållande: Aktiverar funktionen för prestationsförhållanden under en aktivitet (*Prestationsförhållande, sidan 43*).

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

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

Nollställ: Tillåter att du återställer användardata och inställningar (*Återställa alla standardinställningar, sidan 88*).

Programuppdatering: Gör att du kan installera programuppdateringar som hämtas med hjälp av Garmin Express. Använd alternativet Uppdatera automatiskt för att aktivera klockan för att hämta den senaste programvaruuppdateringen från Garmin Connect appen på den ihopparade telefonen.

Om: Visar enhets-, programvaru-, licens- och regelinformation.

Tidsinställningar

Håll ned **MENU** och välj **System > Tid**.

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

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

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

Varningar: Gör att du kan ställa in timaviseringar samt aviseringar för soluppgång och solnedgång som ljuder ett visst antal minuter eller timmar innan soluppgången eller solnedgången (*Ställa in varningar, sidan 6*).

Synkronisera med GPS: Gör att du kan synkronisera klockan med GPS manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid (*Synkronisera klockan med GPS, sidan 5*).

Ändra skärminställningarna

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Bakgrundsbelysning**.
- 3 Välj **Mörkerseende** för att minska bakgrundsbelysningens intensitet för kompatibilitet med mörkerglasögon (tillval).
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Under aktivitet**.
 - Välj **Generell användning**.
 - Välj **När du sover**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ljusstyrka** för att ställa in skärmens ljusstyrka.
Obs! Om du aktiverar mörkerseendeläge kan du inte justera ljusstyrkan.
 - Välj **Knappar** för att slå på skärmen för knapptryckningar.
 - Välj **Varningar** för att slå på skärmen för varningar.
 - Välj **Rörelse** för att slå på skärmen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
 - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan skärmen släcks.

Anpassa kortkommandon

Du kan anpassa hållningsfunktionen för enskilda knappar och kombinationer av knappar.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Kortkommandon**.
- 3 Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.
- 4 Välj en funktion.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd med mera.

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

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din Instinct 2 klocka med hjälp av ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan klockan noggrannare visa din träningsstatus och kondition. Du kan till exempel spela in en tur med en Edge enhet och se aktivitetsdetaljer och träningsbelastning på din Instinct 2 klocka.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Physio TrueUp**.

När du synkroniserar klockan med din telefon visas de senaste aktiviteterna och prestationsmätningarna från dina övriga Garmin enheter på din Instinct 2 klocka.

Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 På systemmenyn väljer du **Om**.

Enhetsinformation

Ladda klockan

⚠ VARNING

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

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten, sidan 84*).

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



- 2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport. Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.

Solenergiladdning

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig på alla modeller.

Tack vare klockans solenergiladdning laddas den under användning.

Tips för solenergiladdning

Följ de här tipsen för att maximera klockans batteritid.

- När du bär klockan ska du undvika att täcka urtavlan med ärmen.
- Vänd klockans framsida mot solljuset när du inte bär klockan.

Obs! Klockan skyddar sig själv mot överhettning och slutar ladda automatiskt om den interna temperaturen överskrider temperaturgränsen för solenergiladdning (*Specifikationer, sidan 83*).

Obs! Klockan laddas inte med solenergi när den är ansluten till en extern strömkälla eller när batteriet är fulladdat.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Vattenklassning	10 ATM ¹
Drifts- och förvaringstemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde för USB	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Laddningstemperaturområde för solenergi	Från 0 till 60 °C (från 32 till 140 °F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid 4 dBm maximalt

Information om batteritid

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på klockan, till exempel aktivitetsspårning, pulsmätning vid handleden, smartphoneaviseringar, GPS, inre sensorer och anslutna sensorer (*Tips för att maximera batteritiden, sidan 89*).

Läge	Instinct 2 batteriets livslängd	Instinct 2S batteriets livslängd
Smartwatch-läge med aktivitets-spårning och pulsmätning vid handleden dygnet runt	Upp till 28 dagar/obegränsat med solenergi ²	Upp till 21 dagar/51 dagar med solenergi ²
GPS-läge	Upp till 30 timmar/48 timmar med solenergi ³	Upp till 22 timmar/28 timmar med solenergi ³
Maxbatteri GPS-läge	Upp till 70 timmar/370 timmar med solenergi ³	Upp till 54 timmar/114 timmar med solenergi ³
GPS-läge för expedition	Upp till 32 dagar/obegränsat med solenergi ²	Upp till 25 dagar/105 dagar med solenergi ²
Batterisparläge	Upp till 65 dagar/obegränsat med solenergi ²	Upp till 50 dagar/obegränsat med solenergi ²

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 100 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

² Användning hela dagen med 3 timmar/dag utomhus i förhållanden med 50 000 lux.

³ Vid användning i förhållanden med 50 000 lux.

Skötsel av enheten

OBS!

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

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

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

Rengöra klockan

⚠ OBSERVERA

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

OBS!

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

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

2 Torka enheten torr.

Låt klockan torka helt efter rengöring.

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

Byta band med fjäderstav

Du kan byta banden mot nya Instinct 2 band eller kompatibla QuickFit® 22 band.

1 Använd stiftverktøget för att trycka in klockans stift.



2 Ta bort bandet från klockan.



3 Välj ett alternativ:

- Om du vill sätta fast Instinct 2 band passar du in ena sidan av det nya bandet med hålen på klockan, trycker in det synliga stiftet på klockan och trycker bandet på plats.



Obs! Se till att bandet sitter säkert. Stiftet på klockan ska passas in efter hålen på klockan.

- Om du vill sätta fast QuickFit 22 band tar du bort stiftet på klockan från Instinct 2 bandet, sätter på stiftet på klockan och trycker det nya bandet på plats.



Obs! Se till att bandet sitter säkert. Spärren ska stängas över stiftet på klockan.

4 Upprepa proceduren för att byta det andra bandet.

Datahantering

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

Ta bort filer

OBS!

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

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

Obs! Om du använder en Apple® dator måste du tömma Papperskorgen för att ta bort filerna helt.

Felsökning

Produktuppdateringar

Din enhet söker automatiskt efter uppdateringar om den är ansluten till Bluetooth. Du kan söka efter uppdateringar manuellt från systeminställningarna (*Systeminställningar, sidan 80*). Installera Garmin Express (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Om du vill visa information om funktionsnoggrannhet går du till www.garmin.com/ataccuracy.

Det här är inte en medicinsk enhet.

Enheten är på fel språk

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och tryck på **GPS**.
- 3 Tryck på **GPS**.
- 4 Välj språk.
- 5 Tryck på **GPS**.


Är min telefon kompatibel med min klocka?

Instinct 2 klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på garmin.com/ble.

Telefonen ansluter inte till klockan

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

- Stäng av telefonen och klockan och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din telefon.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort klockan från Garmin Connect appen och Bluetooth inställningarna på telefonen för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny telefon ska du ta bort klockan från Garmin Connect appen på den telefon som du inte längre tänker använda.
- Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från klockan.
- På telefonen öppnar du Garmin Connect appen, väljer  eller **•••** och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihopparningsläget.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Telefon > Para ihop telefon**.

Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?

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

- 1 Håll in **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Söka alla**.
 - Välj sensortyp.

Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasisidorna, sidan 25](#)).

Starta om klockan

- 1 Håll ned **CTRL** tills klockan stängs av.
- 2 Håll ned **CTRL** för att sätta på klockan.

Återställa alla standardinställningar

Innan du återställer alla standardinställningar bör du synkronisera klockan med Garmin Connect appen för att överföra dina aktivitetsdata.

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned **MENU**.
 - 2 Välj **System > Nollställ**.
 - 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återställa samtliga av klockans inställningar till fabriksinställningarna, inklusive användarprofildata, men spara aktivitetshistorik och hämtade appar och filer väljer du **Återställ standardinst.**
 - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Rad data o. återst. inst.**
- Obs!** Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från klockan.

Tips för att maximera batteritiden

Om du vill förlänga batteritiden kan du prova de här tipsen.

- Ändra strömläget under en aktivitet (*Ändra strömläge, sidan 78*).
- Aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller (*Kontroll, sidan 50*).
- Minska tidsgränsen för skärmen (*Ändra skärminställningarna, sidan 81*).
- Minska skärmens ljusstyrka (*Ändra skärminställningarna, sidan 81*).
- Använd satellitläget UltraTrac för din aktivitet.
- Stäng av Bluetooth teknologi när du inte använder anslutna funktioner (*Kontroll, sidan 50*).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta sen.** (*Stoppa en aktivitet, sidan 8*).
- Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Anpassa urtavlan, sidan 37*).
- Begränsa telefonaviseringarna som klockan visar (*Hantera aviseringar, sidan 65*).
- Avbryt sändning av pulldata till ihopparade enheter (*Sända pulldata, sidan 55*).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 55*).
Obs! Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.
- Stäng av manuella pulsoximetriavläsningar (*Ställa in pulsoximeterläget, sidan 56*).

Söka satellitsignaler

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

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

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

Förbättra GPS-satellitmottagningen

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

Temperaturvärdet är inte korrekt

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

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

Aktivitetsspårning

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

Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

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

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

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

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

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

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

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera din stegräkning med Garmin Express programmet ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 67](#)).
- Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect appen ([Använda Garmin Connect appen, sidan 66](#)).

2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

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

Antal trappor verkar inte vara korrekt

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

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

Bilagor

Datafält

Obs! Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa datafält kräver ANT+ eller Bluetooth tillbehör för att visa data. Vissa datafält visas i fler än en kategori på klockan.

TIPS: Du kan även anpassa datafälten via klockinställningarna i Garmin Connect appen.

Kadensfält

Namn	Beskrivning
Medelkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
Medelkadens	Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
Kadens	Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.
Kadens	Löpning. Steg per minut (höger och vänster).
Varvkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.
Varvkadens	Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.
Senaste varvets kadens	Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.
Senaste varvets kadens	Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Kompassfält

Namn	Beskrivning
Kompass kurs	Riktningen du rör dig i enligt kompassen.
GPS Kurs	Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten.
Kurs	Den riktning som du rör dig i.

Avståndsfält

Namn	Beskrivning
Distans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.
Intervalldistans	Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.
Varvdistans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.
Senaste varvdistans	Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.
Distans senaste övning	Tillryggalagd sträcka för senast slutförda övning.
Senaste varvdistans	Tillryggalagd sträcka för aktuell övning.
Nautisk distans	Den tillryggalagda sträckan i nautiska meter eller nautiska fot.

Avståndsfält

Namn	Beskrivning
Medelstigning	Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.
Medelslutning	Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.
Höjd	Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.
Glidförhållande	Förhållandet mellan tillryggalagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.
GPS-höjd	Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.
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 %.
Stigning under varvet	Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.
Slutning under varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.
Stigning under senaste varvet	Den vertikala sträckan för stigningen för det senast slutförda varvet.
Slutning under senaste varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senast slutförda varvet.
Stigning senaste övning	Den vertikala sträckan för stigningen för den senast slutförda övningen.
Nedför senaste övning	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för den senast slutförda övningen.
Maximal stigning	Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.
Maximalt nedför	Den maximala höjdminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.
Max. höjd	Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.
Minst Höjd	Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.
Stigning övning	Den vertikala sträckan för stigningen för den aktuella övningen.
Nedför övning	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för den aktuella övningen.
Totalt uppför	Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.
Totalt nedför	Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Pulsfält

Namn	Beskrivning
%HRR	Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
Aerobisk Training Effect	Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.
Anaerobisk Training Effect	Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.
Med. %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.
Medelpuls	Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.
Medelpuls %Max.	Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.
Puls	Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste ha pulsmätning vid handleden eller vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.
Puls %Max.	Procentandelen av maxpuls.
Pulszon	Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).
Med% pulsreserv int.	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Med% maxpuls int.	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Medelpuls för intervall	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.
Max% av pulsres. int.	Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Med% maxpuls int.	Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Maxpuls för intervall	Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.
Varv %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.
Varvpuls	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.
Varvpuls %Max.	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.
Senaste varv %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senast slutförda varvet.
Puls för senaste varv	Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.
% maxpuls varv	Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.
%pulsreserv senaste övning	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den senast slutförda övningen.
Puls senaste övning	Den genomsnittliga pulsen för den senast slutförda övningen.
% av maxpuls senaste övning	Medelprocentandelen av maxpulsen för den senast slutförda övningen.
Maximal puls	Maxpuls för den aktuella aktiviteten.
% av pulsres under övning	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella övningen.

Namn	Beskrivning
Maximal puls	Medelpulsen för den aktuella övningen.
Procent av maxpuls övning	Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella övningen.
Tid i zon	Förfluten tid i varje pulszon.

Längdfält

Namn	Beskrivning
Intervallängder	Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.
Längder	Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Navigeringsfält

Namn	Beskrivning
Bäring	Riktning från din aktuella plats till en destination. Dessa data visas bara under navigering.
Bana	Riktningen från startplatsen till en destination. Kursen kan visas som en planerad eller bestämd rutt. Dessa data visas bara under navigering.
Destinationswaypoint	Den sista punkten på en rutt till destinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Återstående distans	Återstående distans till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Avstånd till nästa	Återstående avstånd till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Uppskattad total distans	Det beräknade avståndet från start till slutdestination. Dessa data visas bara under navigering.
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.
Glidförhållande till destination	Det glidförhållande som krävs för höjdminskning från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.
Nästa waypoint	Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Ur kurs	Avståndet till vänster eller höger som du avvikit från den ursprungliga resvägen. Dessa data visas bara under navigering.
Tid till nästa	Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
VMG	Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.
V dist. till dest.	Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Vertikal fart mot mål	Stigningens eller höjdminskningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd. Dessa data visas bara under navigering.

Övriga fält

Namn	Beskrivning
Aktiva kalorier	Kalorier som har förbränts under aktiviteten.
Lufttryck	Okalibrerat omgivande tryck.
Barometriskt tryck	Det aktuella kalibrerade omgivande trycket.
Batterinivå	Klockans batterinivå.
Aktiva kalorier	Kalorierna som bränts under hela dagen.
Antal trappor	Det totala antalet trappor uppför under dagen.
Trappor nedför	Totalt antal trappor nedför under dagen.
Trappor per minut	Antalet trappor uppför per minut.
Intensitet	Mått på svårighetsgraden för den aktuella aktiviteten baserat på höjd, lutning och snabba riktningssändringar.
Varvflöde	Den totala flödespoängen för det aktuella varvet.
Varvintensitet	Den totala intensitetspoängen för det aktuella varvet.
Varv	Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Belastn.	Träningsbelastningen för den aktuella aktiviteten. Träningsbelastningen är ett mått på hur stor efterförbränningen (EPOC) är, vilket är en indikation på träningspassets påfrestning.
Maxbelastning	Maxbelastning för den aktuella aktiviteten.
Övningar	Antalet övningar som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Prestationsförhållande	Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.
Repetitioner	Antalet repetitioner i träningssetet under en styrketränningsaktivitet.
Andningshastighet	Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).
Löpturer	Antalet löpningsrundor för aktiviteten.
Ställ in timer	Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketränningsaktivitet.
Stress	Din aktuella stressnivå.
Soluppgå.	Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.
Solnedgång	Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.
Aktuell tid	Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).

Tempofält

Namn	Beskrivning
Tempo för 500 m	Det aktuella roddtempot per 500 meter.
Medeltempo för 500 m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.
Medeltempo	Medeltempot för den aktuella aktiviteten.
Intervalltempo	Medeltempot för den aktuella intervallen.
Varvtempo 500m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.
Varvtempo	Medeltempot för det aktuella varvet.
M.t. 500m, se. v.	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.
Sen. varvtempo	Medeltempot för det senaste slutförda varvet.
Tempo för senaste längd	Medeltempot för din senaste slutförda bassänglängd.
Tempo senaste övning	Medeltempot för den senaste slutförda övningen.
Tempo övning	Medeltempot för den aktuella övningen.
Tempo	Aktuellt tempo.

PacePro-fält

Namn	Beskrivning
Nästa delavstånd	Löpning. Den totala distansen för nästa mellantid.
Nästa delade måltempo	Löpning. Måltempot för nästa mellantid.
Totalt före/efter	Löpning. Den totala tiden före eller efter måltempot.
Delad distans	Löpning. Det totala avståndet för den aktuella mellantiden.
Återstående delavstånd	Löpning. Den återstående distansen för den aktuella mellantiden.
Delat tempo	Löpning. Tempot för den aktuella mellantiden.
Delat måltempo	Löpning. Måltempot för den aktuella mellantiden.

Krafftält

Namn	Beskrivning
% FTP	Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).
3 sek medelbalans	Rörligt medeltal per 3 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
3 sek medelkraft	Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.
Medelbalans 10 sek	Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
10 sek medelkraft	Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.
Medelbalans 30 sek	Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
30 sek medelkraft	Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.
Med. balans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.
Med. KF vänster	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Medelkraft	Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.
Med. KF höger	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Medeltoppkraftfas, vänster	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Med. PCO	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.
MTK höger	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Balans	Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.
Intensity Factor	Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.
Varvbalans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för det aktuella varvet.
Toppkraftfas för varv, v	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
Med. KF vänster – varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
NP - Varv	Medel Normalized Power™ för det aktuella varvet.
PCO varv	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.
Varvkraft	Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.
Toppkraftfas varv, h	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
KF höger – varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
NP för senaste varv	Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.
Kraft för senaste varv	Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.
Toppkraftfas vänster	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för vänster ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.
Kraftfas vänster	Den aktuella kraftfasvinkeln för vänster ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Maximal kraft för varv	Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.
Maximal kraft	Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Namn	Beskrivning
NP	Normalized Power för den aktuella aktiviteten.
Pedaljämnhet	En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalrörelse.
PCO	Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.
Kraft	Cykling. Den aktuella uteffekten i watt.
Kraft till vikt	Aktuell kraft mätt i watt per kilogram.
Kraftzon	Det aktuella intervallet för uteffekt (1 till 7) baserat på FTP eller egna inställningar.
Toppkraftfas höger	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för höger ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.
Kraftfas höger	Den aktuella kraftfasvinkeln för höger ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Tid i zon	Förfluten tid i varje kraftzon.
Tid sittande	Den tid du sitter ner när du trampar för den aktuella aktiviteten.
Tid sittande, varv	Den tid du sitter ner när du trampar för det aktuella varvet.
Tid stående	Den tid du står upp när du trampar för den aktuella aktiviteten.
Tid stående, varv	Den tid du står upp när du trampar för det aktuella varvet.
TSS	Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.
Rundtrampseffektivitet	Mått på hur effektivt cyklisten trampar.
Energi	Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

Vilofält

Namn	Beskrivning
Repetera vid	Timern för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng).
Vilotimer	Timern för aktuell vila (simning i bassäng).

Löpdynamik

Namn	Beskrivning
Medelmarkkontakt, balans	Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för den aktuella sessionen.
Medeltid för markkontakt	Medeltiden för markkontakt under den pågående aktiviteten.
Medelsteglängd	Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.
Medelvärde för vertikal rörelse	Medelvärdet för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.
Med.kvot vert. rör./stegl.	Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.
Markkontakttid, v/h-bal.	Vänster/höger balans för markkontakttid när du springer.
Markkontakttid	Den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder. Markkontakttid beräknas inte när du går.
Kontakttdsbalans, varv	Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.
Markkontakttid för varv	Medeltiden för markkontakt för det aktuella varvet.
Medelsteglängd för aktuellt varv	Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.
Vert sv. varv	Medelvärdet för vertikal rörelse för det aktuella varvet.
Vertikal kvot, varv	Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för det aktuella varvet.
Steglängd	Längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa, mätt i meter.
Vertikal rörelse	Mängden studs under löpningen. Din överkroppss vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.
Vert. Stegförh.	Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.

Fartfält

Namn	Beskrivning
Medelfart	Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.
Total medelfart	Medelhastigheten för den aktuella aktiviteten, vilket innefattar farten både i rörelse och vid stillastående.
Med. fart	Medelfarten för den aktuella aktiviteten.
Nautisk medelfart över grund	Den genomsnittliga färdhastigheten i knop för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Nautisk medelfart	Medelfart i knop för den aktuella aktiviteten.
VARV FART ÖVER GRUND	Den genomsnittliga färdhastigheten för aktuellt varv, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Varvfart	Medelfarten för det aktuella varvet.
Fart gr. s v	Den genomsnittliga färdhastigheten för det senast slutförda varvet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Senaste varv fart	Medelfarten för det senast slutförda varvet.
Hastighet senaste övning	Medelhastigheten för den senast slutförda övningen.
MAXFART ÖVER GRUND	Den maximala färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Maxfart	Toppfarten för den aktuella aktiviteten.
Nautisk maxfart över grund	Den maximala färdhastigheten i knop för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Max. naut. hastighet	Maxfart i knop för den aktuella aktiviteten.
Övningshastighet	Medelhastigheten för den aktuella övningen.
Nautisk fart över grund	Den faktiska färdhastigheten i knop, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Nautisk fart	Aktuell hastighet i knop.
Fart över grund segling	Färdhastigheten för aktuell segling, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Fart	Aktuell fart för resan.
SOG	Den faktiska färdhastigheten, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Vertikal fart	Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

Simtagsfält

Namn	Beskrivning
Medellängd per simtag	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medellängd per tag	Paddlingssport Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medeltagtempo	Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.
MEDELSIMTAGSTEMPO	Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.
MED. SIM/LÄ	Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.
Distans per paddel-/årtag	Paddlingssport Den tillryggalagda sträckan per tag.
IN. SIMTAGSTMP	Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.
Intervallets simtag/längd	Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.
Intervallets simtagstyp	Aktuell tagtyp för intervallet.
Distans per simtag, längd	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Varvdistans per tag	Paddlingssport Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Simtagstempo, längd	Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Varvtagtempo	Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Simtag Varv	Simning. Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Paddel-/årtag, längd	Paddlingssport Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Dist. p tag s lgd	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.
Sen. varvdist. p. tag	Paddlingssport Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.
S.temp. sen. lä.	Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Tagtempo, se. lä.	Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Senaste längd, simtag	Simning. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Paddel-/årtag, senaste längd	Paddlingssport Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Simt.tempo sen lä.	Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senast slutförda bassänglängden.
Simtag för senaste längd	Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.
Simtag sen läng	Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.
Simtempo	Simning. Antalet tag per minut (spm).
Årt.tempo	Paddlingssport Antalet tag per minut (spm).
Simtag	Simning. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.
Årtag	Paddlingssport Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Swolf-fält

Namn	Beskrivning
Medel Swolf	Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (<i>Simterminologi, sidan 10</i>). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.
Intervall-Swolf	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.
Swolf för aktuellt varv	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.
Swolf för senaste varvet	Swolf-poäng för det senast slutförda varvet.
Sen. längd Swolf	Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

Temperaturfält

Namn	Beskrivning
Senaste dygnets högsta	Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Senaste dygnets lägsta	Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Du kan para ihop en tempe sensor med enheten för att tillhandahålla en konstant källa till exakta temperaturläsa.

Tidursfält






Namn	Beskrivning
Genomsnittlig varvtid	Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.
Medeltid övning	Medeltiden för övning för den aktuella aktiviteten.
Total tid	Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar aktivitetstimern och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.
Intervalltid	Stoptiden för det aktuella intervallet.
Varvtid	Stoptiden för det aktuella varvet.
Senaste varvtid	Stoptiden för det senast slutförda varvet.
Tid senaste övning	Stoptiden för den senast slutförda övningen.
Dags att röra på sig	Stoptiden för den aktuella övningen.
Färdtid	Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.
Multisporttid	Den totala tiden för alla sporterna i en flersportsaktivitet, inklusive övergångar.
Totalt före/efter	Löpning. Den totala tiden före eller efter måltempot.
Stoptid	Den totala stopptiden för den aktuella aktiviteten.
Simtid	Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.
Timer	Den aktuella tiden för nedräkningstimern.

Färgmätare och löpdynamikdata

I Garmin Connect aktiviteten visas löpdynamikdata som färgade grafer. Färgzonerna baseras på percentiler och visar dig hur dina löpdynamikdata står sig i förhållande till andra löpare.

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






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

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

Balans för markkontaktid – data

Obs! I Garmin Connect aktiviteten visas löpdynamikdata som färgade grafer.

Balans för markkontaktid mäter din löpsymmetri och visar 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 löpares balans för markkontaktid avviker mer från 50–50-förhållandet när de springer i uppförs- och nedförsbackar. De flesta löptränare är överens om att en symmetrisk löpstil är bra. Elitlöpare tenderar att ta snabba och balanserade steg.

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

Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd

Obs! I Garmin Connect aktiviteten visas löpdynamikdata som färgade grafer.

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

Färgzon	Percentil i zon	Intervall för vertikal rörelse vid bröstet	Intervall för vertikal rörelse i midjan	Kvot vertikal rörelse/steglängd vid bröstet	Kvot vertikal rörelse/steglängd i midjan
 Lila	>95	<6,4 cm	< 6,8 cm	<6,1 %	< 6,5 %
 Blå	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5-8,3 %
 Grön	30–69	8,2–9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4-10,0 %
 Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1-11,9 %
 Röd	<5	>11,5 cm	> 13,0 cm	>10,1 %	> 11,9 %

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

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

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

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

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

FTP-klassning

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

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

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

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

Hjulstorlek och omkrets

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

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

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

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

Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.



Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.

