

GARMIN®

FORERUNNER® 70

GPS-smartwatch för löpning



Användarhandbok

Innehållsförteckning

Introduktion.....5

Ställa in klockan.....	5
Knappfunktioner.....	5
GPS-status och statusikoner.....	6
Pekskärmsfunktioner.....	6
Aktivera och avaktivera pekskärmen.....	7
Anpassa urtavlan.....	7

Appar och aktiviteter.....8

Appar.....	8
Träningspass.....	9
Använda Messenger-funktionen.....	12
Aktiviteter.....	12
Starta en aktivitet.....	13
Stoppa en aktivitet.....	14
Löpning.....	14
Cykling.....	18
Simning.....	18
Gymaktiviteter.....	20
Vintersport.....	21
Andra aktiviteter.....	21
Anpassa aktiviteter och appar.....	22

Kontroller.....27

Anpassa menyn för kontroller.....	28
Använda ficklampsskärmen.....	28
Lyssna på musik på telefonen.....	28
Musikuppspelningskontroller.....	29

Widgetar.....30

Visa förenklade widgetar.....	31
Anpassa listan med förenklade widgetar.....	32
Skapa en mapp med förenklade widgetar.....	32
Body Battery™.....	32
Tips för bättre Body Battery™ data...	32
Prestationsmätningar.....	32
Om VO2-maxberäkningar.....	33
Visa dina förutsagda tävlingstider...	33
HRV-test.....	34
Träningsstatus.....	35
Träningsstatusnivåer.....	35

Intensiv belastning.....	36
Återhämtningstid.....	37
Pausa och återuppta din träningsstatus.....	38
Träningsberedskap.....	38
Tävlingskalender och primär tävling...	39
Träning inför tävling.....	39
Lägga till en aktie.....	40
Livsstilsloggning.....	40
Logga livsstilsbeteenden.....	40

Klockor.....41

Ställa in larm.....	41
Redigera ett larm.....	41
Använda nedräkningstimern.....	41
Ta bort en nedräkningstimer.....	42
Använda stoppuret.....	42
Lägga till andra tidszoner.....	43
Redigera en alternativ tidszon.....	43
Lägga till en nedräkningshändelse....	43
Redigera en nedräkningshändelse..	43

Historik.....45

Använda historik.....	45
Personliga rekord.....	45
Visa dina personliga rekord.....	45
Återställa ett personligt rekord.....	45
Ta bort personliga rekord.....	45
Visa datatotaler.....	46

Inställningar för aviseringar och varningar.....47

Varningar om hälsa och välbefinnande.....	47
Ställa in en varning för onormal puls.....	47
Rörelseavisering.....	47
Morgonrapport.....	48
Anpassa din morgonrapport.....	48
Kvällsrapport.....	48
Anpassa din kvällsrapport.....	48
Ställa in tidsvarningar.....	48
Slå på anslutningsaviseringar för telefonen.....	48

Ljud- och vibrationsinställningar.....49

Inställningar för skärm och ljusstyrka..... 50

Anslutningar.....51

Sensorer och tillbehör.....	51
Trådlösa sensorer.....	51
Funktioner för telefonanslutning.....	53
Para ihop telefonen.....	53
Aktivera telefonaviseringar.....	54
Stänga av Bluetooth® telefonanslutningen.....	55
Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon.....	55
Garmin Share.....	55
Dela data med Garmin Share.....	55
Ta emot data med Garmin Share....	56
Inställningar för Garmin Share.....	56
Telefon- och datorappar.....	56
Garmin Connect™.....	56
Connect IQ-funktioner.....	58
Appen Garmin Messenger™.....	58

Fokuseringslägen..... 60

Anpassa ett standardfokusläge.....	60
Skapa ett anpassat fokusläge.....	60

Inställningar för hälsa och välbefinnande.....62

Puls på handleden.....	62
Bära klockan.....	62
Tips för oregelbundna pulsdata.....	62
Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	63
Pulsoximeter.....	63
Läsa av pulsoximetervärden.....	64
Ställa in pulsoximeterläget.....	64
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	64
Automatiskt mål.....	64
Intensiva minuter.....	64
Få intensiva minuter.....	65
Sömnsparning.....	65
Använda automatisk sömnmätning.....	65
Andningsvariationer.....	65

Navigation..... 66

Spara din plats.....	66
Visa och redigera sparade platser...	66
Ta bort en plats.....	66
Navigera till en destination.....	66
Navigera tillbaka till start.....	66
Avbryta navigering.....	67
Banor.....	67
Skapa en bana på Garmin Connect™.....	67
Följa en bana i din enhet.....	67

Karta..... 69

Lägga till kartdatasidan.....	69
Panorera och zooma på kartan.....	69
Kartinställningar.....	69

Säkerhets- och spårningsfunktioner..... 70

Lägga till nödsituationskontakter.....	70
Lägga till kontakter.....	70
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	70
Begära hjälp.....	71

Användarprofil.....72

Ställa in din användarprofil.....	72
Inställningar för kön.....	72
Visa din konditionsålder.....	72
Om puls zoner.....	72
Träningsmål.....	72
Ställa in dina puls zoner.....	72
Låta klockan ange dina puls zoner...	73
Beräkning av puls zon.....	73
Ange dina kraft zoner.....	73

Inställningar för strömhantering..... 74

Anpassa batterisparfunktionen.....	74
------------------------------------	----

Tillgänglighet..... 75

Hjälpmiddelsinställningar.....	75
--------------------------------	----

Systeminställningar..... 76

Anpassa knappgenvägarna.....	76
Ställa in din lösenordskod för klockan.....	76
Byta klockans lösenordskod.....	76
Stänga av klockans lösenordskod...	76

Tidsinställningar.....	77
Synkronisera tiden.....	77
Avancerade systeminställningar.....	77
Ändra måttenheterna.....	77
Inställningar för dataregistrering....	77
Återställa och återskapa inställningar.....	77
Återställa inställningar och data från Garmin Connect™	78
Återställa alla standardinställningar.....	78
Visa enhetsinformation.....	78
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	78

Enhetsinformation..... 79

Om AMOLED-skärmen.....	79
Ladda klockan.....	79
Bära klockan.....	79
Skötsel av enheten.....	80
Rengöra klockan.....	80
Byta banden.....	80
Specifikationer.....	81
Batteriinformation.....	81
Informações de Radiocomunicação.....	0

Felsökning..... 82

Produktuppdateringar.....	82
Mer information.....	82
Enheten är på fel språk.....	82
Tips för att maximera batteritiden.....	82
Starta om klockan.....	82
Är min telefon kompatibel med min klocka?.....	82
Telefonen ansluter inte till klockan.....	83
Kan jag använda min Bluetooth® sensor med min klocka?.....	83
Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?.....	83
Söka satellitsignaler.....	83
Förbättra GPS- satellitmottagningen.....	83
Pulsen på klockan är inte korrekt.....	83
Aktivitetstemperaturen är inte korrekt.....	84
Avsluta demoläge.....	84

Aktivitetsspårning.....	84
Stegräkningen verkar inte stämma..	84
Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect™ konto.....	84

Bilagor..... 85

Standardklassificeringar för VO2- maxvärde.....	85
Färgmätare och löpdynamikdata.....	85
Balans för markkontaktid – data...	85
Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd.....	86
Hjulstorlek och omkrets.....	86

Datafält..... 87

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.

Ställa in klockan

Om du vill dra full nytta av Forerunner® funktionerna ska du utföra de här åtgärderna.

- Håll  intryckt för att slå på klockan (*Knappfunktioner, sidan 5*).
- 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, sidan 53*). Om du uppgraderar från en kompatibel klocka kan du migrera dina klockinställningar, sparade banor med mera när du parar ihop din nya klocka Forerunner med telefonen.
- Ladda klockan (*Ladda klockan, sidan 79*).
- Kontrollera om det finns programvaruuppdateringar (*Systeminställningar, sidan 76*).
För bästa upplevelse bör du hålla programvaran på din klocka uppdaterad. Med programvaruuppdateringar får du ändringar och förbättringar vad gäller integritet, säkerhet och funktioner.
- Ställa in säkerhetsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 70*).
- Gå ut och spring (*Ut och springa, sidan 14*).

Knappfunktioner



TIPS: Du kan anpassa vissa hållningsfunktioner för knapparna och skapa nya knappkortkommandon (*Anpassa knappgenvägarna, sidan 76*)).

 Övre vänsterknappen	• Tryck för att tända skärmen. • Tryck snabbt två gånger för att slå på eller stänga av ficklampan (<i>Använda ficklampsskärmen, sidan 28</i>). • Håll intryckt i två sekunder för att visa menyn för kontroller (<i>Kontroller, sidan 27</i>). • Håll intryckt i tre sekunder för att slå på enheten. • Håll intryckt i fem sekunder för att begära hjälp (<i>Begära hjälp, sidan 71</i>).
 Vänster mittenknappen	• Tryck för att visa aviseringscentret från urtavlan (<i>Visa aviseringar, sidan 54</i>). • Tryck för att bläddra genom menyerna eller datasidorna. • Håll intryckt för att gå till huvudmenyn från urtavlan.

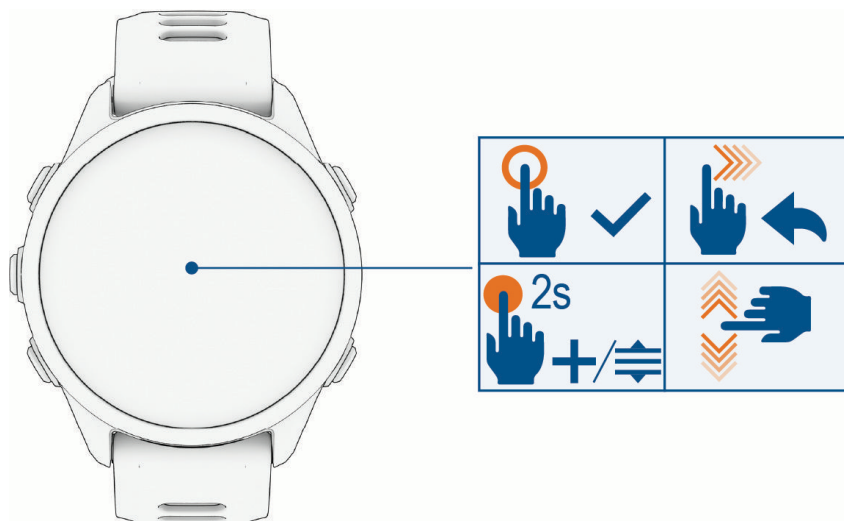
③  Nedre vänsterknappen	- På urtavlan trycker du för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar (<i>Visa förenklade widgetar, sidan 31</i>). - Tryck för att bläddra genom menyerna eller datasidorna. - Håll intryckt för att visa musikkontrollerna (<i>Lyssna på musik på telefonen, sidan 28</i>).
④  Övre högerknappen	- Tryck här för att välja ett alternativ i en meny. - Tryck för att öppna menyerna för appar och aktiviteter från urtavlan (<i>Appar och aktiviteter, sidan 8</i>). - Tryck för att starta eller stoppa en aktivitet (<i>Starta en aktivitet, sidan 13</i>).
⑤  Nedre högerknappen	- Tryck här för att återgå till föregående sida. - Tryck för att registrera ett varv, vila eller gå vidare till nästa steg i träningspasset under en aktivitet.

GPS-status och statusikoner

För utomhusaktiviteter lyser statusfältet grönt när GPS:en är redo. När en ikon blinkar innebär det att klockan söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Telefonens anslutningsstatus
	LiveTrack status
	Pulsstatus
	Running Dynamics Pod status
	Fart- och kadenssensorns status
	Status för cykellampa
	Status för cykelradar
	tempe™ sensorstatus

Pekskärmsfunktioner



- Tryck för att välja ett alternativ i en meny.
- Håll ned klockans urtavledata för att öppna den förenklade widgeten eller funktionen.
Obs!: Den här funktionen är inte tillgänglig på alla urtavlor.
- Tryck på en ikon längst upp på urtavlan för att använda den aktiva appen eller aktiviteten igen.
- Från menyerna med kontroller, förenklade widgetar eller appar håller du urtavlan intryckt för att redigera, lägga till eller ändra ordningen på alternativen.
- Svep nedåt på urtavlan för att visa aviseringscentret.

- Svep uppåt på urtavlan för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar.
- Svep uppåt eller nedåt för att bläddra bland menyerna.
- Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida.
- Täck skärmen med handflatan för att återgå till urtavlan och minska skärmens ljusstyrka.

Aktivera och avaktivera pekskärmen

Du kan anpassa pekskärmen för allmän användning av klockan, varje aktivitetsprofil ([Aktivitetsinställningar, sidan 23](#)) och varje fokusläge ([Fokuseringslägen, sidan 60](#)).

Obs!: Pekschärmen är inte tillgänglig vid simningsaktiviteter.

- Håll  intryckt och välj .
Om du vill lägga till det här alternativet i kontrollmenyn, se ([Anpassa meny för kontroller, sidan 28](#)).
- Håll ned , välj **Klockinställningar > Skärm och ljusstyrka > Pekschärm** och väljer ett alternativ.

Anpassa urtavlan

Du kan anpassa urtavlans information och utseende, eller aktivera en installerad Connect IQ™ urtavla ([Connect IQ-funktioner, sidan 58](#)).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Tryck på  eller  för att förhandsgranska alternativen för urtavlan.
- 4 Välj **Lägg till ny** om du vill välja bland fler alternativ för urtavlan.
- 5 Bläddra till en urtavla, tryck på  och välj .
- 6 Välj ett alternativ:

Obs!: Alla alternativ är inte tillgängliga för alla urtavlor.

- Välj **Verkställ** för att aktivera urtavlan.
- Om du vill ändra data som visas på urtavlan väljer du **Data**, väljer ett fält att redigera och väljer ett alternativ.
- Om du vill lägga till eller ändra profolfärg på urtavlan väljer du **Profolfärg**.
- Om du vill ändra färgen på data som visas på urtavlan väljer du **Datafärg**.
- Om du vill ta bort urtavlan väljer du **Ta bort**.

Appar och aktiviteter

Klockan innehåller ett antal olika förinstallerade appar och aktiviteter.

Appar: Appar innehåller interaktiva funktioner för din klocka, till exempel att visa träningspass eller kolla väderprognosen ([Appar, sidan 8](#)).

Aktiviteter: Klockan levereras med förinstallerade aktivitetsappar för inomhus- och utomhusbruk, t.ex. för löpning, cykling, styrketräning, bassängsimning med mera ([Aktiviteter, sidan 12](#)). När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata som du kan spara och dela med resten av Garmin Connect™ gemenskapen.

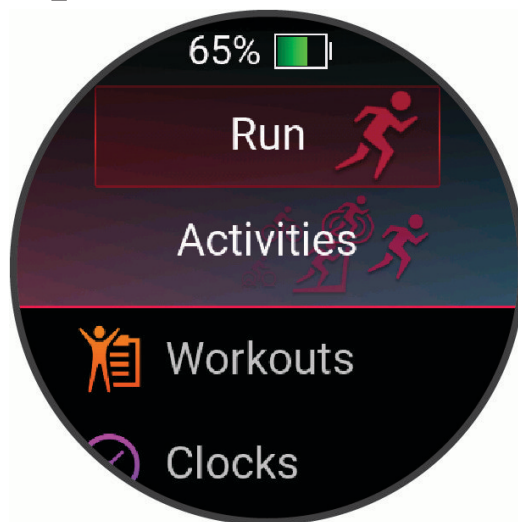
För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ appar: Du kan lägga till funktioner i klockan genom att installera appar från Connect IQ appen ([Connect IQ-funktioner, sidan 58](#)).

Appar

Du kan anpassa klockan med hjälp av appmenyn, som gör att du snabbt kommer åt klockfunktioner och alternativ. För vissa förenklade appar krävs en Bluetooth® anslutning till en kompatibel telefon. Många appar finns också i widgetarna ([Widgetar, sidan 30](#)) eller i kontrollerna ([Kontroller, sidan 27](#)).

Tryck på  på urtavlan och tryck på  för att bläddra genom apparna.



Namn	Mer information
Sänd puls	Välj för att sända pulsdata till en ihopparad enhet (Sända pulsdata, sidan 63).
Miniräknare	Välj om du vill använda miniräknaren, inklusive dricksalkylatorn.
Kalender	Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.
Klockor	Välj för att ställa in ett larm, en timer, ett stoppur, en alternativ tidszon eller en nedräkningshändelse (Klockor, sidan 41).
Connect IQ™	Välj om du vill använda Connect IQ Store på klockan (Connect IQ-funktioner, sidan 58).
Garmin Share	Välj för att skicka data till eller ta emot data från andra Garmin® enheter (Garmin Share, sidan 55).
Health Snapshot™	Välj för att registrera flera viktiga hälsovärden, som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens, medan du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status.
Historik	Välj för att visa registrerad aktivitetshistorik, poster och summor (Använda historik, sidan 45).
Messenger	Välj för att visa och skicka meddelanden från Garmin Messenger™ telefonappen (Använda Messenger-funktionen, sidan 12).
Månfas	Välj för att visa tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
Musik	Välj för att styra ljuduppspelningen med klockan (Lyssna på musik på telefonen, sidan 28).
Aviseringar	Välj för att visa dina telefonaviseringar (Visa aviseringar, sidan 54).

Namn	Mer information
Näring	Välj för att spåra din dagliga kost, inklusive kalorier och näringsämnen. Du kan också logga ditt matintag. Du måste ha ett aktivt abonnemang på Garmin Connect™ för att logga och visa din kost (Garmin Connect™ abonnemang, sidan 57).
Pulsoximeter	Välj för att läsa av pulsoximetern (Pulsoximeter, sidan 63).
Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.
Sportresultat	Välj för att spåra collegelag eller professionella idrottslag med poäng och realtidsdata.
SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG	Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.
Tips	Välj detta för att visa interaktiva klocktips, läsa mer om nya funktioner på klockan och skanna en direktlänk till support.garmin.com för att komma åt klockans användarhandbok.
Väder	Välj detta för att visa aktuell väderprognos och förhållanden.
Träningspass	Välj för att visa dina sparade träningspass (Träningspass, sidan 9).

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 aktuellt tempo.

På klockan: Du kan öppna träningsappen från applistan för att visa alla träningspass som för närvarande är inlästa i din klocka ([Appar och aktiviteter, sidan 8](#)).

Du kan också visa din träningshistorik.

På appen: Du kan skapa och hitta fler träningspass, eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till klockan ([Följa ett träningspass från Garmin Connect™, sidan 10](#)).

Du kan schemalägga träningspass.

Du kan uppdatera och redigera dina aktuella träningspass.

Påbörja ett träningspass

Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- 1 Tryck på  på urtavlan.

TIPS: Om du redan har ett schemalagt eller föreslaget träningspass för idag kan du bläddra nedåt och välja **Träningspass**.

- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.

- 3 Tryck på  och välj **Träning**.

- 4 Välj ett alternativ:

- Om du vill att klockan ska föreslå ett träningspass när du har valt intensitet- och tidsmål väljer du **Snabbträningsspass**.
- Om du vill starta ett intervallpass eller ställa in ett träningsmål väljer du **Mål och intervaller** eller **Ställ in ett mål** ([Starta ett intervallpass, sidan 10](#), [Ställa in ett träningsmål, sidan 11](#)).
- Om du vill starta ett sparad träningspass väljer du **Träningsbibliotek** ([Följa ett träningspass från Garmin Connect™, sidan 10](#)).
- **Obs!:** Om du vill spara ett träningspass på klockan måste du hämta träningspasset från ditt Garmin Connect™ konto och synkronisera.
- Om du vill starta ett schemalagt träningspass från Garmin Connect träningskalendern väljer du **Träningskalender** ([Om träningskalendern, sidan 12](#)).

Obs!: Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

- 5 Välj ett träningspass.

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

- 6 Om det behövs väljer du **Kör träningspass**.

- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimeren.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), målet (valfritt) och aktuella träningsdata.

Poäng för träningspassets genomförande

När du har slutfört ett träningspass visar klockan din poäng för träningspassets genomförande baserat på hur exakt du slutförde träningspasset. De aktiva träningsstegen prioriteras högst och mäter hur nära din ansträngningsnivå matchar stegmålet och även att du har slutfört alla steg. Uppvärmning och återhämtningssteg har en lägre inverkan på dina poäng. Nedvarvningssteget påverkar inte din poäng för genomförande av träningspass alls.

Poäng för träningspassets genomförande visas endast för löpning eller cykling.

	Bra, 67 till 100 %
	Genomsnittlig, 34 till 66 %
	Låg, 0 till 33 %

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 56)).

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

Följa ett dagligt föreslaget träningspass

Innan klockan kan föreslå ett dagligt träningspass måste du ha en VO2 Max-uppskattning för den aktiviteten ([Om VO2-maxberäkningar](#), sidan 33).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Välj **Löpning** och sedan en aktivitet.
- 4 Tryck på  och välj det föreslagna dagliga träningspasset.
Inget föreslaget träningspass visas om du har en schemalagd vilodag eller följer ett annat träningsprogram.
- 5 Bläddra nedåt om du vill visa information om träningspasset, till exempel steg och uppskattad fördel.
- 6 Tryck på  och välj ett alternativ:
 - Om du vill starta träningspasset väljer du **Kör träningspass**.
 - Om du vill hoppa över träningspasset väljer du **Mer > Avslå**.
 - Om du vill visa träningsförslag för den kommande veckan väljer du **Mer > Fler förslag**.
 - Om du vill visa träningsinställningarna, t.ex. träningsdagar, måltyp och träningsuppsmaningar väljer du **Mer > Inställningar** och väljer ett alternativ.

TIPS: Om du avaktiverar alternativet **Träningsuppsmaning** kan du aktivera uppsmaningar igen senare. Från aktiviteten väljer du **Träning > Träningsbibliotek > Dagliga förslag**, väljer ett träningspass, trycker på  och väljer **Inställningar > Träningsuppsmaning**.

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

Starta ett intervallpass

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

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en löp- eller cykelaktivitet.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Träning > Mål och intervaller**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Intervaller > Öppna upprepningar** för att markera dina intervall och viloperioder manuellt genom att trycka på .

- Välj **Intervaller > Planerade upprepningar > Kör träningspass** om du vill använda ett intervallpass baserat på distans eller tid.

- 6 Välj ✓ för att inkludera uppvärmning före träningspasset.
- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstidern.
- 8 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på  för att påbörja den första intervallen.
- 9 Följ instruktionerna på skärmen.
- 10 Du kan när som helst trycka på  för att stoppa aktuellt intervall eller aktuell viloperiod och gå över till nästa intervall eller viloperiod (valfritt).

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Anpassa ett intervallpass

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

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en löp- eller cykelaktivitet.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Träning > Mål och intervaller > Intervaller > Planerade upprepningar**.
Ett träningspass visas.
- 5 Tryck på .
- 6 Välj **Mer > Redigera träningspass**.
- 7 Välj ett eller flera alternativ:
 - Om du vill ställa in intervallens varaktighet och typ väljer du **Intervall**.
 - Om du vill ställa in varaktighet och typ för vila väljer du **Vila**.
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetitioner**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
- 8 Tryck på .

Ställa in ett träningsmål

Med funktionen för träningsmål kan du 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.

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

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet, t.ex. **Gång** eller **Vandring**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Träning > Ställ in ett mål**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - 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.
 - Välj **Endast distans** för att ange en egen distans.

Obs!: Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

- 6 Tryck på  om du vill starta aktivitetstidern.

Tävla i en föregående aktivitet

Du kan tävla i en tidigare registrerad eller hämtad aktivitet.

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

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Bläddra nedåt.
- 4 Välj **Träning > Tävla mot dig själv**.
- 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.
- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

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 och du måste para ihop din Garmin® klocka eller cykeldator med en kompatibel telefon (*Garmin Connect™*, sidan 56).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du •••.
- 2 Välj **Träning och planering > Program från Garmin-tränaren**.
- 3 Välj och schemalägg ett träningsprogram.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.

Anpassade träningsprogram

Ditt Garmin Connect™ konto har ett anpassat träningsprogram och en Garmin® tränare som passar dina träningsmål. Du kan exempelvis besvara några frågor och hitta en plan som hjälper dig att slutföra ett lopp på 5 km. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. När du påbörjar ett program läggs den förenklade träningswidgeten Garmin till i listan med förenklade widgetar på Forerunner® klockan.

Använda Messenger-funktionen

VARNING

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger™ bör inte användas som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

OBS!

Om du vill använda Messenger-funktionen måste klockan Forerunner® vara ansluten till appen Garmin Messenger på din kompatibla telefon med hjälp av Bluetooth® teknologi.

Med Messenger-funktionen på klockan kan du visa, skriva och svara på meddelanden från telefonappen Garmin Messenger.

- 1 På urtavlan trycker du på  för att visa den förenklade **Messenger**-widgeten.
TIPS: Messenger-funktionen är tillgänglig som en förenklade widget, app eller ett kontrollmenyalternativ på klockan.
- 2 Välj den förenklade widgeten.
- 3 Om det är första gången du använder **Messenger**-funktionen skannar du QR-koden med telefonen och följer instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparningen och konfigurationen.
- 4 Välj ett alternativ på klockan:
 - Om du vill skriva ett nytt meddelande väljer du **Nytt meddelande**, väljer en mottagare och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.
 - Om du vill visa en konversation bläddrar du nedåt och väljer en konversation.
 - Om du vill svara på ett meddelande väljer du en konversation, väljer **Svara** och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.

Aktiviteter

Tryck på  på urtavlan, välj **Aktiviteter** och tryck på  för att bläddra igenom aktiviteterna. Din lista över favoritaktiviteter visas överst i listan (*Anpassa listan över dina favoritaktiviteter*, sidan 22).

Obs!: Vissa aktiviteter visas i mer än en kategori.



Kategori	Aktiviteter
Löpning	Inomhusbana, Hinderlopp, Kör, Banlöpning, Trailrun, Löpband, Ultralöpning, Virtuell löpning
Cykling	Cykling, Cykelpendling, Cykling inne, Cykeltour, Cykelcross, eBike, eMTB, Gruscykling, Mountainbike, Landsvägcykling
Simning	Simbassäng
Gym	Boxning, Kondition, Crosstrainer, HIIT (Högintensiv intervallträning), Hopprep, MMA, Rörlighet, Pilates, Rodd inomhus, Trappmaskin, Styrka, Gå inomhus, Yoga
Utomhus	Ridning, Frisbeegolf, Vandring, Ridning, Inlines, Bergsklättring, Rucking, Gång
Vintersport	Skridskoåkning, Skidåkning, Snowboard, Skoteråkning, Snöskovandring, Klassisk stil, Fristil
Vattensport	Kajak, Rodd, Snorkel, SUP
Lagsporter	Amerikansk fotboll, Baseboll, Basket, Kricket, Landhockey, Hockey, Lacrosse, Rugby, Fotboll, Softboll, Volleyboll, Ultimate disc
Racketsporter	Badminton, Padel, Pickleball, Plattformstennis, Racketboll, Squash, Pingis, Tennis
Motorsporter	Fyrhjuling, Motocross, Motorcykel, Overland
Annan	Andningsterapi

Starta en aktivitet

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

- Tryck på på urtavlan.
- Välj **Aktiviteter**.
- Välj ett alternativ:
 - Välj en aktivitet från dina favoriter.
 - Bläddra till listan **Mer** aktiviteter, välj en aktivitetskategori och välj en aktivitet.
- Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills GPS-statusfältet blir fullt.
Klockan är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- Tryck på om du vill 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 79](#)).
- Tryck på för att registrera varv, starta ett nytt set eller en ny position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.
Du kan välja för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter ([Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 83](#)).
- Tryck på eller för att visa ytterligare datasidor.

- Dra med fingret upp eller ned för att visa fler datasidor.
TIPS: Du kan svepa nedåt från den övre delen av skärmen för att låsa upp pekskärmen under en aktivitet.
- Svep åt höger eller vänster för att visa musikkontroller eller aktivitetsinställningar.

Stoppa en aktivitet

Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

- 1 Tryck på .
 - 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
 - Om du vill spara aktiviteten och visa informationen väljer du **Spara** och väljer ett alternativ.
Obs!: När du har sparat aktiviteten kan du ange självutvärderingsdata (*Utvärdera en aktivitet*, sidan 14).
 - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
 - För att markera ett varv väljer du **Varv**.
Du kan välja  för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter (*Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?*, sidan 83).
 - 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 **Återhämtningspuls** och väntar medan timern räknar ned (*Återhämtningspuls*, sidan 37).
 - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort** och trycker på .
- Obs!:** När du har stoppat aktiviteten sparar klockan den automatiskt efter 30 minuter.

Utvärdera en aktivitet

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

Du kan anpassa självutvärderingsinställningen för vissa aktiviteter (*Aktivitetsinställningar*, sidan 23).

- 1 När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara** (*Stoppa en aktivitet*, sidan 14).
- 2 Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.
Obs!: Du kan välja **»»** för att hoppa över självutvärderingen.

- 3 Välj hur du kände dig under aktiviteten.

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect™ appen.

Löpning

Ut och springa

Den första träningsaktiviteten som du registrerar på din klocka kan vara en löprunda, cykeltur eller valfri utomhusaktivitet. Du kan behöva ladda klockan innan du startar aktiviteten (*Ladda klockan*, sidan 79).

Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

- 1 Tryck på  och välj en aktivitet.
- 2 Gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.
- 3 Tryck på .
- 4 Gå ut och spring.



Under en aktivitet kan du hålla ned  för att öppna musikkontrollerna ([Musikuppspelningskontroller](#), [sidan 29](#)).

5 När du är klar med löpturen väljer du .

6 Välj ett alternativ:

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



Ytterligare löpningsalternativ finns i [Stoppa en aktivitet](#), [sidan 14](#).

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 Tryck på  på urtavlan.
- 3 Välj **Aktiviteter > Löpning > Banlöpning**.
- 4 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 5 Om du springer på bana 1, gå vidare till steg 8.
- 6 Välj **Bannummer**.
- 7 Välj ett bannummer.
- 8 Tryck på .
- 9 Spring runt banan.

10 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

Tips för registrering av banlöpning

Bandatabasen från Garmin® innehåller över 10 000 banor från hela världen.

- Vänta tills klockan tar emot satellitsignaler innan du startar banlöpning.
- Om klockan inte känner igen banan ska du springa fyra 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 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Löpning > 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  för att starta aktivitetstimern.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på  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 2,4 km (1,5 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 13](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan registrerar minst 2,4 km (1,5 miles).
- 3 När du är klar med aktiviteten trycker du på  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.

Registrera en ultralöpningsaktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Löpning > Ultralöpning**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 4 Börja springa.
- 5 Tryck på  för att registrera ett varv och starta vilotimern.
TIPS: Du kan konfigurera hur inställningen Automatisk vila registrerar vilomellantider och varv).
- 6 När du har vilat färdigt trycker du på  för att återuppta löpningen.
- 7 Tryck på  eller  för att visa ytterligare datasidor (valfritt).

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

Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning

Du kan anpassa alternativen för att automatiskt starta och stoppa vilotimern för aktiviteten Ultralöpning.

Status: Aktiverar automatisk registrering av mellanvila.

Start av vila: Startar vilotimern automatiskt när du slutar springa. Du kan använda alternativet Endast manuell för att enbart starta vilotimern när du trycker på .

Slut på vila: Ställer in det tempo som krävs för att avsluta en mellanvila.

Minsta tid: Ställer in tiden innan en mellanvila börjar eller slutar.

LAP-knapp: Ställer in knappen  att registrera ett varv och starta vilotimern, endast starta vilotimern eller endast registrera ett varv.

Registrera en hinderbaneaktivitet

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

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Löpning > Hinderlopp**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 4 Tryck på  för att manuellt markera början och slutet av varje hinder.

Obs! Du kan konfigurera inställningen för **Hinderspårning** så att du sparar hindrets plats från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller.

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

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 56)).

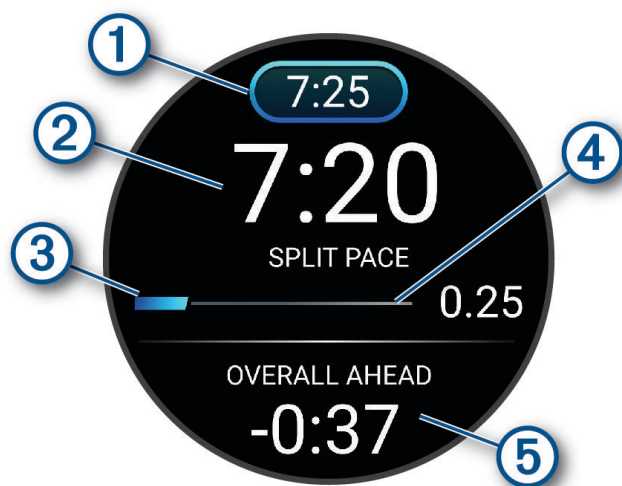
- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna appen Garmin Connect och välj **...**.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj **Träning och planering > PacePro-tempostrategier**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att skapa och spara en PacePro plan.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.

Starta en PacePro™ plan

Innan du kan starta en PacePro plan måste du hämta en plan från ditt Garmin Connect™ konto ([Hämta en PacePro™ plan från Garmin Connect™](#), sidan 17).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Bläddra nedåt för att välja **Träning > PacePro-program**.
- 4 Välj en plan.

TIPS: Du kan bläddra nedåt för att förhandsgranska mellantider och höjdprofilen innan du godkänner PacePro planen.
- 5 Tryck på .
- 6 Välj **ANVÄND PLAN** för att starta planen.
- 7 Om nödvändigt väljer du  för att aktivera bannavigering.
- 8 Tryck på  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 ned  och välja **Stoppa PacesPro** > ✓ för att stoppa PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

Cykling

Ta en cykeltur

Innan du kan använda en trådlös sensor till cykelturen måste du para ihop sensorn med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 51](#)).

- 1 Para ihop dina trådlösa sensorer, t.ex. en pulsmätare eller cykellampor (tillval).
- 2 Tryck på  på urtavlan.
- 3 Välj **Aktiviteter** > **Cykling**.
- 4 Välj en cykelaktivitet.
- 5 När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan klockan ansluter till sensorerna.
- 6 Gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.
- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 8 Starta aktiviteten.
- 9 Tryck på  eller  för att bläddra bland datasidorna.
- 10 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

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 klockan på slutför en hel cykel.

Swolf: Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. 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 22](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsims
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning (Träna med träningsloggen, sidan 19)

Tips för simningsaktiviteter

- 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 bläddra nedåt för att välja aktivitetsinställningarna och välja **Bassänglängd** om du vill ändra storleken.
- För att få rätt resultat simmar du hela bassänglängden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa aktivitetstimern när du vilar.
- Tryck på  för att registrera vila under simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila för simning, sidan 19](#)).
Klockan registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.
- Hjälp klockan att räkna längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.
- Under övningar måste du antingen pausa aktivitetstimern eller använda funktionen för träningsloggning ([Träna med träningsloggen, sidan 19](#)).

Automatisk vila och manuell vila för simning

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.

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

Om du i stället vill använda manuell vila kan du stänga av den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen ([Aktivitetsinställningar, sidan 23](#)). Under en simaktivitet kan du manuellt markera ett vilointervall genom att trycka på . Simdata registreras inte under ett vilointervall.

TIPS: Använd manuell vila om du vilar korta stunder eller vill ha mycket exakt simintervalltimning.

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.

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

När du har slutfört intervallet går aktiviteten in i viloläge.

6 Välj ett alternativ:

- Om du vill återuppta aktiviteten trycker du på .
- Avsluta aktiviteten genom att trycka på .

Gymaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning på en inomhusbana eller vid användning av en stationär cykel. GPS är avstängd för inomhusaktiviteter ([Aktivetsinställningar, sidan 23](#)).

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 registrera set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse. Du kan skapa och hitta träningspass för styrka på Garmin Connect™ kontot och skicka dem till klockan.

1 Tryck på på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter > Gym > Styrka**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill göra ett öppet träningspass väljer du **Fri**.

TIPS: Du kan aktivera alternativet **Nedräkning för vila** så får du en varning efter en angiven vilotid.

- Om du vill följa ett strukturerat träningspass väljer du ett träningspass, bläddrar nedåt och väljer ett steg för att visa övningens animering (om tillgängligt). När har titta klart på träningspasset väljer du **Kör träningspass**.

TIPS: Du kan välja **Mer** och visa den utrustning som krävs, redigera träningspasset och mycket annat innan du startar träningspasset.

4 Tryck på för att starta aktiviteten.

5 Starta ditt första set.

Klockan räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.

TIPS: Klockan kan bara räkna repetitioner av en enda övning för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.

6 Tryck på för att avsluta setet och gå vidare till nästa övning, om sådan finns.

Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet.

7 Om det behövs redigerar du setet, antalet repetitioner och vikten som används för setet.

8 Om det behövs trycker du på när du har vilat klart för att starta nästa set.

9 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.

TIPS: Under träningspasset kan du trycka på  för att redigera tidigare set. För strukturerade träningspass finns alternativ för att hoppa över ett sett eller ändra nästa set.

10 Efter sista setet trycker du på och väljer **Avbryt pass**.

11 Välj **Spara**.

Registrera en rörlighetsaktivitet

Du kan registrera en rörlighetsaktivitet med hjälp av aktiva intervall och vilointervall, eller så kan du hämta rörlighetspass från Garmin Connect™.

1 Tryck på på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter > Gym > Rörlighet**.

3 Bläddra ned och välj **Träning**.

4 Välj ett alternativ:

- Om du vill ändra aktiva intervall och vilointervall väljer du **Intervaller**.
- Om du vill hämta och slutföra ett träningspass från Garmin Connect väljer du **Träningsbibliotek > Bläddra bland träningspass** och följer instruktionerna på skärmen.

- 5 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.
Klockan vägleder dig genom rörlighetsövningar.
- 6 Bläddra för att visa fler datasidor.

Registrera en HIIT-aktivitet

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

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

Vintersport

Visa dina skidåk

Du kan använda varvknappen till att registrera åk under utförsåkning eller snowboardåkning.

- 1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
- 2 Tryck på  när du slutför ett åk.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Visa åk**.
- 5 Bläddra 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.

Andra aktiviteter

Registrera en andningsaktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Annan > Andningsterapi**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Samstämmighet** för att uppnå en lugn vakenhet.
 - Välj **Avslappning och fokus** för att slappna av i kroppen och skapa ett fokuserat sinne.
 - Välj **Avslappning och fokus (kort)** för att slappna av i kroppen och fokusera under en kortare tid.
 - Välj **Lugn** för att sänka stressnivån och förbereda dig för att sova.
- 4 Om det behövs väljer du **Kör träningspass**.
- 5 Tryck på  för att starta aktiviteten.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen medan klockan vägleder dig genom andningsövningarna.
- 7 Tryck på  för att hoppa till nästa steg i andningsövningen.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.
Din genomsnittliga andningsfrekvens och puls visas.

9 Tryck på .

10 Välj **All statistik**.

Din genomsnittliga puls, maxpuls, genomsnittlig andningsfrekvens och stressändring visas.

Anpassa aktiviteter och appar

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

Anpassa applistan

1 Tryck på  på urtavlan.

2 Välj **Ändra**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill ändra platsen för en app i listan väljer du en app, trycker på  eller  för att flytta appen. Tryck sedan på  för att välja den nya platsen.
- Om du vill ta bort en app från listan väljer du en app och trycker på .
- Välj **Lägg till** och välj en eller flera appar om du vill lägga till en app.

Anpassa listan över dina favoritaktiviteter

Listan över dina favoritaktiviteter visas överst i listan och ger snabb åtkomst till dina vanligaste aktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

1 Tryck på  på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter**.

Dina favoritaktiviteter visas överst i listan.

3 Välj **Ändra**.

4 Välj ett alternativ:

- Om du vill ändra platsen för en aktivitet i listan väljer du en aktivitet, trycker på  eller  för att flytta aktiviteten. Tryck sedan på  för att välja den nya platsen.
- Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer  > **Ta bort**.
- Välj **Lägg till** och välj en eller flera aktiviteter för att lägga till en favoritaktivitet.

Fästa en favoritaktivitet i listan

Du kan fästa upp till tre favoritaktiviteter högst upp i appen och aktivitetslistorna.

1 Tryck på  på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter**.

3 Bläddra till en favoritaktivitet ([Anpassa listan över dina favoritaktiviteter, sidan 22](#)).

4 Håll  intryckt och välj **Fäst aktivitet**.

Nästa gång du trycker på  på urtavlan för att öppna appen och aktivitetslistorna visas den fästa aktiviteten högst upp i listan.

Anpassa datasidorna

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

1 Tryck på  på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.

3 Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.

4 Välj **Datasidor**.

5 Bläddra till den datasida som du vill anpassa.

6 Välj .

7 Välj ett alternativ:

- Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
- Välj **Datafält** och välj ett fält för att ändra data som visas i det fältet.
TIPS: En lista över alla tillgängliga datafält finns på [Datafält, sidan 87](#). Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
- Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
- Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.

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

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

Lägga till kartdatasidan

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en GPS-aktivitet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en GPS-aktivitet.
- 3 Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

Skapa en anpassad aktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Ändra > Lägg till**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Kopiera aktivitet** om du vill skapa en egen aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.
 - Välj **Annan > 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.

Aktivitetsinställningar

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

Välj , välj en aktivitet, håll  intryckt och välj aktivitetsinställningarna.

Profilfärg: Ställer in accentfärg för aktivitetsikonen.

Varningar: Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten ([Aktivetsvarningar, sidan 24](#)).

Utgående ljud: Aktiverar anslutna ljudenheter för röstvarningar ([Spela upp röstvarningar under aktiviteten, sidan 25](#)).

Auto Lap: Ställer in alternativen för funktionen Auto Lap® för att markera varv automatiskt. Alternativet **Efter distans** markerar varv vid ett specifikt avstånd. Alternativet **Efter position** markerar varv på en plats där du tidigare tryckte på . När du har slutfört ett varv visas ett anpassningsbart varvvarningsmeddelande. 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 registrera 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: Skapar automatiskt ett vilointervall när du slutar röra på dig under en aktivitet med simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila för simning, sidan 19](#)). Ställer in alternativen för att automatiskt starta och stoppa vilotimern för aktiviteten ultralöpning ([Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning, sidan 16](#))).

Auto. inst.: Startar och stoppar set automatiskt vid styrketräningsaktiviteter.

Sänd puls: Sänder automatiskt pulsdata från klockan till ihopparade enheter när du startar aktiviteten ([Sända pulsdata, sidan 63](#)).

Börja nedräkning: Aktiverar nedräkningstimer för simning i intervaller.

Datasidor: Anpassar datasidor och lägger till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 22](#)).

Redigera vikt: Uppmanar dig att lägga till vikten som används för ett träningsset under en styrketräning eller konditionsaktivitet.

Val av utrustning: Efter att du har slutfört en aktivitet uppmanas du att välja det redskap eller den utrustning du använde under aktiviteten. Du kan lägga till och ta bort utrustning på ditt konto Garmin Connect™ ([Garmin Connect™, sidan 56](#)).

Hoppläge: Ställer målet för en hopprepsaktivitet på en inställd tid, antal repetitioner eller öppen.

Bannummer: Ställer in bannumret för banlöpning.

Varv: Konfigurerar inställningarna för alternativen **Auto Lap**, **LAP-knapp** och **Varvvarning**.

Varvvarning: Ställer in de datafält som ska visas för varv.

LAP-knapp: Aktiverar  för registrering av ett varv eller vila under en aktivitet.

Hinderspårning: Sparar hinderplatser från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller ([Registrera en hinderbaneaktivitet](#), sidan 17).

Packningens vikt: Ställer in vikten på den packning du bär.

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Tidsgräns energispar: Ställer in tidsgränsen för hur länge klockan ska förbli i aktivitetsläge medan du väntar på att starta aktiviteten, 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 VO2 Max: Registrerar beräknad VO2 Max för terränglöpnings- och ultralöpningsaktiviteter.

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Repetitionsräkning: Registrerar antalet repetitioner under ett träningspass. Alternativet **Endast träningspass** registrerar endast antalet repetitioner under guideade träningspass.

Återställ standardinställningar: Återställer aktivitetsinställningarna.

Löpkraft: Registrerar löpkraftsdata och anpassar inställningarna ([Löpkraftsinställningar](#), sidan 53).

Åk: Konfigurerar inställningarna för alternativen **Auto-åk**, **LAP-knapp** och **Varvvarning**.

Satelliter: Ställer in det GNSS-satellitsystem som ska användas för aktiviteten ([Satellitinställningar](#), sidan 26).

Självutvärdering: Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten ([Utvärdera en aktivitet](#), sidan 14).

Simtagsdetektering: Upptäcker automatiskt simtagstyp för simning i bassäng.

Pekskärm: Aktiverar pekskärmen under en aktivitet eller endast för kartskärmen.

Peklås: Gör att du kan svepa nedåt från den översta delen av skärmen för att låsa upp pekskärmen.

Upptäcka löparbana: Känner automatiskt av om du är på en bana för löpning.

Enheter: Anger måttenheterna för aktiviteten.

Vibrationsvarningar: Påminner dig om att andas in eller ut under en andningsaktivitet.

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

Aktivitetsvarningar

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

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

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

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

Återkommande varning:

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Puls	Intervall	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se Om pulszoner , sidan 72 och Beräkning av pulszon , sidan 73.

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Tempo	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Ström	Intervall	Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångpauser vid jämna mellanrum (<i>Använda varningar för löpning eller gång, sidan 25</i>).
Löpkraft	Tävling, intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för kraftzoner.
Fart	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Intervall	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.
Spårtimer	Återkommande	Du kan ställa in ett spårtidsintervall i sekunder.

Ställa in varning

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

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

Använda varningar för löpning eller gång

Obs!: Du måste konfigurera intervallvarningarna för löpning/gång innan du påbörjar en löprunda. När du har startat löpningstimern kan du inte ändra inställningarna.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en löpningsaktivitet.
Obs!: Varningar om gångpaus är bara tillgängliga för löpningsaktiviteter.
- 3 Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Varningar > Lägg till ny > Löpning/gång**.
- 5 Ställ in löptid för varje varning.
- 6 Ställ in gångtid för varje varning.
- 7 Gå ut och spring.

Varje gång du slutför en intervall visas ett meddelande. Klockan piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna (*Systeminställningar, sidan 76*). Efter att du har slagit på varningarna för löpning/gång används de varje gång du ger dig ut och springer tills du stänger av dem eller aktiverar ett annat löpningsläge.

Spela upp röstvarningar under aktiviteten

Du kan ställa in klockan eller telefonen så att den spelar upp motiverande statusmeddelanden under löpningen eller andra aktiviteter. När en röstvarning spelas upp sänks volymen på det primära ljudet. Röstvarningar spelas upp på telefonen som parats ihop via appen Garmin Connect™.

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

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Fokuseringslägen > Aktivitet > Röstvarningar**.
- 3 Välj ett alternativ:

- Om du vill ställa in så att röstvarningar spelas upp via telefonen väljer du **Utgående ljud > Anslutna enheter**.
- Välj **Varvvarning** om du vill höra en varning för varje varv.
- Välj **Tempo-/fartmeddelande** om du vill anpassa varningar till tempo- och fartinformationen.
- Välj **Pulsvarning** om du vill anpassa uppmaningar till pulsinformationen.
- Välj **Kraftvarning** om du vill anpassa varningar till kraftdata.
- För att höra varningar när du startar och stoppar aktivitetstimern, däribland Auto Pause® funktionen, väljer du **Timerhändelser**.
- Välj **Träningsvarningar** om du vill höra träningsvarningar som en ljudvarning.
- Om du vill höra aktivitetsaviseringar spelas upp som en röstvarning väljer du **Aktivitetsmedd.** (*Aktivitetsvarningar, sidan 24*).

Satellitinställningar

Du kan ändra GNSS-satellitinställningarna för att anpassa de satellitsystem som används för varje aktivitet. Om du vill ha mer information om GNSS-satellitsystem går du till garmin.com/aboutGPS.

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en aktivitet, bläddrar nedåt och väljer aktivitetsinställningarna och väljer **Satelliter**.

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

Av: Avaktiverar GNSS-satellitsystem för aktiviteten.

Använd standard: Gör att klockan kan använda standardinställningen för aktivitetsfokusläge för GNSS-satelliter (*Anpassa ett standardfokusläge, sidan 60*)).

Endast GPS: Aktiverar GPS-satellitsystemet.

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

UltraTrac: Spela in spårpunkter och sensordata mindre ofta. Om du aktiverar funktionen UltraTrac ökas batteriets livslängd men kvaliteten på inspelade aktiviteter minskas. Du bör använda funktionen UltraTrac för aktiviteter som kräver längre batterilivslängd och för vilka frekventa uppdateringar av sensordata är mindre viktigt.

Kontroller

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 meny för kontroller, sidan 28](#)).

Håll  intryckt på valfri skärm.



Ikön	Namn	Beskrivning
	Flygplansläge	Välj det här för att aktivera flygplansläge för att stänga av all trådlös kommunikation.
	Klocklarm	Välj det här alternativet för att lägga till eller redigera ett larm (Ställa in larm, sidan 41).
	Alternativa tidszoner	Välj för att visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner (Lägga till andra tidszoner, sidan 43).
	Hjälp	Välj för att skicka en hjälpbegäran (Begära hjälp, sidan 71).
	Batterisparläge	Välj för att aktivera batterisparläge (Anpassa batterisparfunktionen, sidan 74).
	Ljusstyrka	Välj det här alternativet för att justera skärmens ljusstyrka (Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 50).
	Sänd puls	Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet (Sända pulsdata, sidan 63).
	Miniräknare	Välj om du vill använda miniräknaren, inklusive drickskalkylatorn.
	Kalender	Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.
	Kamerareglage	Välj för att manuellt ta ett foto och spela in ett videoklipp (Använda Varia™ kamerakontrollerna, sidan 53).
	Klockor	Välj för att öppna appen Klockor för att ställa in ett larm, en timer, ett stoppur eller visa andra tidszoner (Klockor, sidan 41).
	Färgskiftning	Välj detta så skiftar skärmen i olika röda, gröna eller orange nyanser för användning av klockan i svagt ljus.
	Display	Välj för att stänga av skärmen för varningar, gester och läget Visas alltid (Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 50).
	Stör ej	Välj för att aktivera 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 Forerunner® klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen.
	Ficklampa	Välj för att aktivera skärmen för att använda klockan som en ficklampa (Använda ficklamp-skärmen, sidan 28).
	Fokuseringsläge	Välj för att ändra det aktuella fokusläget (Fokuseringslägen, sidan 60).
	Garmin Share	Välj det här alternativet för att öppna appen Garmin Share (Garmin Share, sidan 55).
	Historik	Välj för att visa aktivitetshistorik, poster och summor.

Ikon	Namn	Beskrivning
	Lås enheten	Välj för att låsa knapparna och pekskärmen för att förhindra oavsiktliga tryckningar och sveprörelser.
	Messenger	Välj för att visa och skicka meddelanden från appen Messenger (Använda Messenger-funktionen, sidan 12).
	Musik	Välj ett alternativ för att styra upp spelningen (Lyssna på musik på telefonen, sidan 28).
	Aviseringar	Välj det här alternativet för att visa samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på telefonens aviseringsinställningar (Aktivera telefonaviseringar, sidan 54).
	Telefon	Välj för att aktivera Bluetooth teknik och din anslutning till din ihopparade telefon.
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Pulsoximeter	Välj för att öppna pulsoximeterappen (Pulsoximeter, sidan 63).
	Spara plats	Välj för att spara din aktuella plats så att du kan navigera tillbaka till den senare.
	Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.
	Stoppur	Välj det här alternativet för att starta stoppuret (Använda stoppuret, sidan 42).
	SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG	Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.
	Synka	Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.
	Tidssynkronisering	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.
	Timer	Välj det här alternativet för att ställa in en nedräkningstimer (Använda nedräkningstimern, sidan 41).
	Pekskärm	Välj för att avaktivera pekskämskontroller.
	Peklås	Välj för att göra så att du kan svepa nedåt från den översta delen av skärmen för att låsa upp pekskärmen.
	Väder	Välj för att visa aktuell väderprognos och aktuella förhållanden.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Kontroller, sidan 27](#)).

- 1 Håll  intryckt för att öppna menyn för kontroller.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till en kontroll i menyn väljer du **Lägg till kontroller** och väljer en kontroll att lägga till.
 - Om du vill ändra plats för en genväg i menyn för kontroller väljer du **Ordna om kontroller**, väljer en kontroll att flytta, trycker på  eller  för att flytta kontrollen till en ny position och trycker på  för att välja den nya platsen.
 - Om du vill ta bort genvägen från menyn för kontroller väljer du **Ta bort kontroller** och väljer en kontroll att ta bort.

Använda ficklampsskärmen

Om du använder ficklampan kan du förkorta batteriernas livslängd.

- 1 Håll ned .
- Obs!:** Här kan du anpassa menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 28](#)).
- 2 Välj .
- 3 Tryck på  eller  för att justera ljusstyrkan och färgen.

Lyssna på musik på telefonen

Du kan styra musikuppspelningen på telefonen från klockan Forerunner® 70.

- 1 Håll ned  från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Välj ett alternativ:

- Välj ► för att spela och pausa aktuellt musikspår.
- Välj ►| om du vill hoppa till nästa musikspår.
- Välj ⋮ om du vill öppna fler musikkontroller och volym.

3 Börja lyssna på musik från på den ihopparade telefonen.

Musikuppspelningskontroller

Under en aktivitet kan du svepa åt vänster för att visa musikuppspelningskontrollerna. Du kan också trycka på  för att öppna musikkontrollerna.

	Välj för att visa fler musikuppspelningskontroller.
	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.

Widgetar

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa förenklade widgetar, sidan 31](#)). För vissa förenklade widgetar krävs en Bluetooth® anslutning till en kompatibel telefon.

Vissa förenklade widgetar visas inte som standard. Du kan lägga till dem i listan med förenklade widgetar manuellt ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 32](#)). En del widgetar visas som en samling relaterade mätvärden, t.ex. hälso- eller aktivitetsresultat.

TIPS: Du kan även hämta widgetar från Connect IQ™ Store ([Connect IQ-funktioner, sidan 58](#)).

Namn	Beskrivning
Andra tidszoner	Visar aktuell tid på dagen i andra tidszoner (Lägga till andra tidszoner, sidan 43).
Batteri	Visar beräknad batteritid och data om den senaste batterianvändningen, inklusive en sammanställning av batterianvändningen efter aktivitet och funktion.
Body Battery™	Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna (Body Battery™, sidan 32).
Kalender	Visar kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Nedräkningar	Visar kommande nedräkningshändelser.
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 eventuellt tävlingsdatum.
Health Snapshot™	Startar en Health Snapshot session 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. Visar sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot sessioner.
Hälsostatus	Visar hälsomätvärden, t.ex. andning och pulsvariabilitet.
Puls	Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.
Historik	Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter (Använda historik, sidan 45).
HRV-status	Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten (HRV-test, sidan 34).
Intensiva minuter	Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.
Senaste aktiviteten	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.
Senaste cykeltur Senaste löptur Senaste simning	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet och historik för den angivna sporten.
Livsstilsloggning	Spårar ditt dagliga beteende och gör att du kan se hur beteenden påverkar vissa hälsodata i appen Garmin Connect (Livsstilsloggning, sidan 40).
Messenger	Visar dina konversationer i appen Garmin Messenger™ och gör att du kan svara på meddelanden från klockan (Appen Garmin Messenger™, sidan 58).
Månfas	Visar tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
Tupplurar	Visar total tupplurstid och ökningen av Body Battery. Du kan starta tupplurstimern och sätta en väckarklocka (Fokuseringslägen, sidan 60).
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (Aktivera telefonaviseringar, sidan 54).
Kost	Visar en översikt över din dagliga kost, inklusive kalorier och näringsämnen. Du kan också logga ditt matintag. Du måste ha ett aktivt abonnemang på Garmin Connect+ för att logga och visa din kost (Garmin Connect+™ abonnemang, sidan 57).
Primär tävling	Visar den tävling som du anger som primär tävling i Garmin Connect kalendern (Tävlingskalender och primär tävling, sidan 39).
Pulsoximeter	Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter (Läsa av pulsoximetervärden, sidan 64). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna.

Namn	Beskrivning
Tävlingskalender	Visar kommande tävlingar som lagts in i Garmin Connect kalendern (<i>Tävlingskalender och primär tävling, sidan 39</i>).
Återhämtning	Visar tiden för återhämtning. Den längsta tiden är fyra dagar.
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.
Löppprestation	Visar prestationsdata för löpning, till exempel uppskattning av VO2 Max och laktattröskel (<i>Prestationsmätningar, sidan 32</i>).
Sömncoach	Ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitethistorik, dygnsrytm, HRV-status och tupplurar. Obs!: Du kan visa sömninformation, aktivera sömnläge, ställa in larm och uppdatera sömninställningar.
Sömnresultat	Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt. Du kan även se alla andningsvariationer under natten (<i>Sömnspårning, sidan 65</i>).
Sportresultat	Följer collegelag eller professionella idrottslag med poäng och realtidsdata.
Steg	Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.
Aktier	Visar en anpassningsbar lista över aktier (<i>Lägga till en aktie, sidan 40</i>).
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.
Träningsberedskap	Visar en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag (<i>Träningsberedskap, sidan 38</i>).
Träningsstatus	Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation (<i>Träningsstatus, sidan 35</i>).
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos.
Viktspårning	Visar dina senaste vikttrender och historik. Du kan ange din vikt manuellt. Om du har parat ihop vågen Index™ med ditt konto Garmin Connect visas en övervikt över viktdata.

Visa förenklade widgetar

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

- 1 Tryck på  för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar.



TIPS: Du kan dessutom svepa för att bläddra eller trycka för att välja alternativ.

- 2 Tryck på  för att visa mer information.
- 3 Välj ett alternativ:

- Tryck på  för att visa detaljer om en förenklad widget.
- Tryck på  för att visa fler alternativ och funktioner för en förenklad widget.

Anpassa listan med förenklade widgetar

- 1 Tryck på  för att se listan med förenklade widgetar.
 - 2 Välj **Ändra**.
 - 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra platsen för en förenklad widget i listan väljer du en förenklad widget, trycker på  eller  för att flytta den förenklade widgeten. Tryck sedan på  för att välja den nya platsen.
 - Om du vill ta bort en förenklad widget från listan väljer du en förenklad widget och trycker på .
 - Om du vill lägga till en förenklad widget på listan väljer du **Lägg till** och väljer en eller flera förenklade widgetar.
- TIPS:** Du kan välja **Skapa mapp** för att skapa en mapp som innehåller flera förenklade widgetar ([Skapa en mapp med förenklade widgetar, sidan 32](#)).

Skapa en mapp med förenklade widgetar

Du kan anpassa listan med förenklade widgetar för att skapa mappar med relaterade förenklade widgetar.

- 1 Tryck på  för att se listan med förenklade widgetar.
- 2 Välj **Ändra > Lägg till > Skapa mapp**.
- 3 Välj de förenklade widgetar som ska ingå i mappen och välj **Klar**.

Obs!: Om de förenklade widgetarna redan är i listan med förenklade widgetar kan du flytta eller kopiera dem till mappen.
- 4 Välj eller ange ett namn på mappen.
- 5 Välj en ikon för mappen.
- 6 Vid behov, välj ett alternativ:
 - Om du vill redigera mappen bläddrar du till mappen i listan med förenklade widgetar och håller  intryckt.
 - Om du vill redigera de förenklade widgetarna i mappen öppnar du mappen och väljer **Ändra** ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 32](#)).

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 5 till 100 där 5 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 32](#)).

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.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Garmin Human Performance Lab™. 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.

HRV-status: Klockan analyserar dina pulsmätningar vid handleden medan du sover för att fastställa statusen för din pulsvariabilitet (HRV) baserat på dina personliga, långsiktiga HRV-medelvärden ([HRV-test, sidan 34](#)).

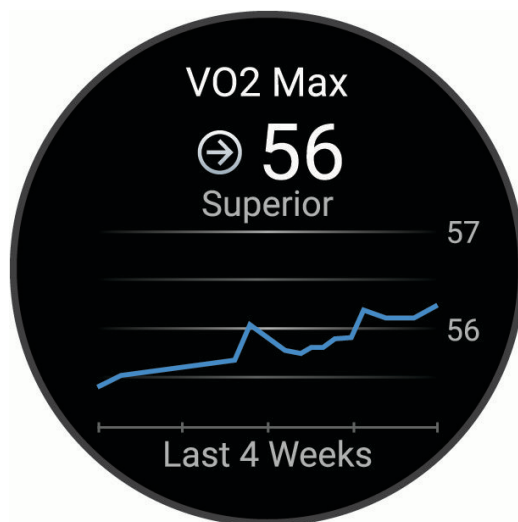
Förutsagda tävlingstider: Klockan använder VO2 Max-beräkningen och träningshistorik för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition ([Visa dina förutsagda tävlingstider, sidan 33](#)).

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 33](#)).

Om VO2-maxberäkningar

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

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



Lila	Överlägset
Blå	Utmärkt
Grön	Bra
Orange	Ganska bra
Röd	Dåligt

VO2-maxdata tillhandahålls av Garmin Human Performance Lab™. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan ([Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 85](#)) 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 51](#)).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 72](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 72](#)). 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 ([Aktivitetsinställningar, sidan 23](#)).

- 1 Starta en löpningsaktivitet.
- 2 Spring utomhus med måttlig eller hög intensitet och kom upp till minst 70 % av din maxpuls.
- 3 Efter minst 10 minuter väljer du **Spara**.
- 4 Tryck på eller för att bläddra genom prestationsmätningar.

Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 72](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 72](#)).

Klockan använder beräknat VO2 Max och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 33](#)). Klockan analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

- 1 Tryck på  på urtavlan om du vill se widgeten för löpprestation.
- 2 Tryck på .
- 3 Bläddra för att visa en förutsagd tävlingstid.
- 4 Tryck på  för att visa mer information.



- 5 Bläddra 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.

HRV-test

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



Färgzon	Status	Beskrivning
 Grön	Balanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar ligger inom standardintervallet.
 Orange	Obalanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är över eller under standardintervallet.

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

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

Träningsstatus

De här värdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter. För de här mätningarna krävs att du slutför aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem i två veckor. Mätningarna kan verka felaktiga till en början när klockan fortfarande lär känna dig och hur du presterar.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Garmin Human Performance Lab™. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.



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

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

VO2 Max: VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 33*).

HRV: HRV är din pulsvariabilitetstatus under de senaste sju dagarna (*HRV-test, sidan 34*).

Intensiv belastning: Intensiv belastning är en viktad summa av dina senaste belastningspoäng inklusive övningarnas varaktighet och intensitet. (*Intensiv belastning, sidan 36*).

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 träningsfokus. Klockan visar din belastningsfördelning under de senaste 4 veckorna (*Träningsbelastningsfokus, sidan 36*).

Återhämtningstid: Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass (*Återhämtningstid, sidan 37*).

Träningsstatusnivåer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tips för att få din träningsstatus

Funktionen för träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst en VO2 Max-mätning per vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 33](#)). För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar inte löpningsaktiviteter inomhus ett VO2 Max-värde. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Aktivitetsinställningar, sidan 23](#)).

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

- Spring utomhus en gång i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter. När du har använt klockan i två veckor bör din träningsstatus finnas tillgänglig.
- Registrera alla träningsaktiviteter på din primära träningsenhet så att klockan kan lära sig mer om dina prestationer ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 57](#)).
- Bär klockan kontinuerligt medan du sover för att fortsätta generera en uppdaterad HRV-status. Om du har en giltig HRV-status kan du bibehålla en giltig träningsstatus när du inte har så många aktiviteter med VO2 Max-mätningar.

Intensiv belastning

Intensiv belastning är en viktad summa av efterförbränningen (EPOC) för de senaste dagarna. Mätaren visar om din aktuella belastning är låg, optimal, hög eller mycket hög. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik. Intervallet ändras när din träningsid 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 under 4 veckor är lägre än vad som är optimalt i alla intensitetskategorier.

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 under 4 veckor är högre än vad som är optimalt.

Belastningsförhållande

Belastningsförhållande är förhållandet mellan den akuta (kortsiktiga) träningsbelastningen och den kroniska (långsiktiga) träningsbelastningen. Det är användbart för att övervaka förändringar i träningsbelastningen.

Status	Värde	Beskrivning
Ingen status	Ingen	Belastningsförhållandet visas efter två veckors träning.
Låg	Lägre än 0,8	Den kortsiktiga träningsbelastningen är lägre än den långsiktiga träningsbelastningen.
Optimal 	0,8 till 1,4	Den kortsiktiga och långsiktiga träningsbelastningen är balanserad. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik.
Hög	1,5 till 1,9	Den kortsiktiga träningsbelastningen är högre än den långsiktiga träningsbelastningen.
Mycket hög	2,0 eller högre	Den kortsiktiga träningsbelastningen är mycket högre än den långsiktiga träningsbelastningen.

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 36). 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 sekunder) har en positiv inverkan på din aeroba metabolism och ger förbättrad aerob träningseffekt.

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

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

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

Teknologi för Training Effect tillhandahålls och stöds av Garmin Human Performance Lab™. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

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.

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.

Obs!: Din återhämtningspuls beräknas inte för lågintensiva aktiviteter som yoga.

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 en VO2 Max-mätning varje vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 33](#)).

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

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

4 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

Träningsberedskap

Din träningsberedskap är en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag. Poängen beräknas och uppdateras fortlöpande under dagen med hjälp av följande faktorer:

- Sömnresultat (senaste natten)
- Återhämtningstid
- HRV-status
- Intensiv belastning
- Sömnhistorik (senaste 3 nätterna)
- Stresshistorik (senaste 3 dagarna)

Färgzon	Betyg	Beskrivning
 Lila	95 till 100	Förstklassig Bästa möjliga
 Blå	75 till 94	Hög Klar för utmaningar
 Grön	50 till 74	Måttlig Redo
 Orange	25 till 49	Låg Dags att sakta ner
 Röd	1 till 24	Dåligt Låt kroppen återhämta sig



Gå till ditt Garmin Connect™ konto för att se tidigare träningsberedskapspoäng.

Tävlingskalender och primär tävling

När du lägger till en tävling i din Garmin Connect™ kalender kan du visa tävlingen på klockan genom att lägga till den förenklade widgeten primär tävling ([Widgetar, sidan 30](#)). Tävlingsdatumet måste vara under de kommande 365 dagarna. Klockan visar en nedräkning till tävlingen, din måltid eller förväntad sluttid (endast löpartävlingar) och väderinformation.



Obs!: Historisk väderinformation för platsen och datumet är tillgänglig direkt. Lokala prognosdata visas cirka 14 dagar före tävlingen.

Om du lägger till fler än en tävling uppmanas du att välja en primär tävling.

Beroende på det finns bandata för tävlingen kan du visa höjddata, bankartan och lägga till en PacePro™ plan ([PacePro™ träning, sidan 17](#)).

Träning inför tävling

Klockan tillhandahåller förslag på dagliga träningspass inför en löp- eller cykeltävling om du har en VO2 Max-uppskattning ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 33](#)).

- 1 Från appen Garmin Connect™ väljer du •••.
- 2 Välj **Träning och planering > Lopp och tävlingar > Hitta en tävling**.
- 3 Sök efter en tävling i ditt område.
Du kan också välja **Skapa en tävling** för att skapa en egen tävling.
- 4 Välj **Lägg till i kalender**.
- 5 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

- 6 Bläddra till den förenklade widgeten för primärt lopp på klockan för att se en nedräkning till den primära tävlingen.
- 7 Tryck på  på urtavlan och välj en löp- eller cykelaktivitet.
Obs! Om du har avslutat minst en löprunda utomhus med pulsdata eller en cykeltur med puls- och prestationsdata visas dagliga föreslagna träningspass på klockan.

Lägga till en aktie

Innan du kan anpassa aktielistan måste du lägga till den förenklade aktiewidgeten i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 32](#)).

- 1 På urtavlan trycker du på  för att visa den förenklade aktiewidgeten.
- 2 Tryck på .
- 3 Välj **Ändra > Lägg till**.
- 4 Ange företagsnamn eller aktiesymbol för den aktie du vill lägga till och välj .
- Klockan visar sökresultatet.
- 5 Välj den aktie du vill lägga till.
- 6 Välj aktien för att visa mer information.

TIPS: Om du vill visa aktien i listan med förenklade widgetar trycker du på  och väljer **Ställ in som favorit**.

Livsstilsloggning

Använd den förenklade widgeten för livsstilsloggning på klockan Forerunner® till att upptäcka hur vardagliga beteenden påverkar flera hälsovärden, till exempel sömnresultat, vilopuls med mera. Du kan logga och spåra beteenden som återspeglar dina dagliga vanor och handlingar, t.ex. sent koffeintag, kalla bad eller läsning innan läggdags i appen Garmin Connect™ ([Logga livsstilsbeteenden, sidan 40](#)). Du kan till och med skapa och logga anpassade beteenden.

Logga livsstilsbeteenden

Innan du kan använda funktionen för livsstilsloggning måste du ha ett Garmin Connect™ konto, hämta appen Garmin Connect och para ihop klockan Garmin® med appen Garmin Connect.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **...**.
- 2 Välj **Hälsostatistik > Livsstilsloggning**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
- 4 Konfigurera loggningspåminnelser (valfritt).

Du kan visa detaljerade livsstilsloggningsrapporter i appen Garmin Connect.

TIPS: Du kan aktivera livsstilsloggning på din klocka och visa och logga livsstilsbeteenden ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 32](#)).

Klockor

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm.

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du in .
- På urtavlan trycker du på .
- Håll in .

2 Välj **Klockor > Larm**.

3 Välj ett alternativ:

- Mata in larmtiden för att ställa in och spara ett larm för första gången.
- Välj **Lägg till larm** och ange larmtiden för att ställa in och spara ytterligare larm.

4 Bläddra ned för fler alternativ.

5 Välj **Spara**.

Redigera ett larm

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du in .
- På urtavlan trycker du på .
- Håll in .

2 Välj **Klockor > Larm**.

3 Välj ett larm.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Status** för att sätta på eller stänga av larmet.
- Om du vill ändra larmtiden väljer du **Tid**.
- Om du vill ställa in att ett larm ska väcka dig försiktigt under ett 30-minutersfönster innan det schemalagda larmet baserat på optimal sömntid väljer du **Smart väckning**.
Obs!: Larmet startar alltid vid den tid du har valt, i tillägg till eventuella tidigare larm. Om du till exempel ställer väckarklockan på 08:00, kan väckarklockan försiktigt väcka dig mellan 07:30 och 08:00.
- Om du vill att larmet ska upprepas regelbundet väljer du **Repetitioner** och väljer när larmet ska upprepas.
- Om du vill välja typ av larmavisering väljer du **Ljud och vibration**.
Obs!: Du kan också förhandsgranska larmljudet och välja vibrationsalternativ. Du kan välja **Tyst start** om du vill att larmet ska börja vibrera mjukt och sedan bli starkare.
- Välj en beskrivning för larmet genom att välja **Etikett**.

5 Välj ett alternativ:

- Om du vill spara ändringarna väljer du **Klar**.
- Om du vill ta bort larmet väljer du **Ta bort**.

Använda nedräkningstimern

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

2 Välj **Klockor > Timer**.

3 Om du aldrig har sparat en timer anger du tiden med hjälp av pekskärmen eller och .

4 Om du tidigare har sparat en timer väljer du ett alternativ:

- Om du vill ställa in en ny nedräkningstimer utan att spara den väljer du **Snabbtimer** och anger tiden.
- Om du vill ställa in och spara en ny nedräkningstimer väljer du **Ändra > Lägg till timer** och anger tiden.
- Om du vill ställa in en sparad nedräkningstimer väljer du den sparade timern.

5 Tryck på för att starta timern.

6 Vid behov, välj ett alternativ:

- Välj **III** för att stoppa timern.
- Om du vill starta om timern väljer du ↺.
- Om du vill avbryta timern väljer du **⋮** > **Avbryt timer**.
- Om du vill spara timern väljer du **⋮** > **Spara timer**.
- Om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut väljer du **⋮** > **Starta om autom.** > **På**.
- Om du vill anpassa timermeddelandet väljer du **⋮** > **Ljud och vibration**.

Ta bort en nedräkningstimer

- 1 Välj ett alternativ:
 - På urtavlan håller du ned **⏏**.
 - Tryck på **⏏** på urtavlan.
 - Håll **⏏** intryckt.
- 2 Välj **Klockor** > **Timer** > **Ändra**.
- 3 Välj en timer.
- 4 Välj **Ta bort**.

Använda stoppuret

- 1 Välj ett alternativ:
 - På urtavlan håller du in **⏏**.
 - På urtavlan trycker du på **⏏**.
 - Håll in **⏏**.
- 2 Välj **Klockor** > **Stoppur**.
- 3 Tryck på **⏏** för att starta timern.
- 4 Tryck på **⏏** för att starta om varvtimern ①.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

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

Lägga till andra tidszoner

Du kan visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner.

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

TIPS: Du kan även visa dina alternativa tidszoner i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 32](#)).

2 Välj **Klockor** > **Alternativa tidszoner** > **Lägg till zon**.

3 Tryck på eller för att markera ett område och tryck på för att välja det.

4 Välj en tidszon.

Redigera en alternativ tidszon

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du in .
- På urtavlan trycker du på .
- Håll in .

TIPS: Du kan även visa dina alternativa tidszoner i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 32](#)).

2 Välj **Klockor** > **Alternativa tidszoner**.

3 Välj en tidszon.

4 Tryck på .

5 Välj ett alternativ:

- Om du vill ställa in vilken tidszon som ska visas i den förenklade widgetlistan väljer du **Ställ in som favorit**.
- Om du vill ange ett eget namn för tidszonen väljer du **Byt namn**.
- Om du vill ange en egen förkortning för tidszonen väljer du **Förkorta**.
- Om du vill ändra tidszonen väljer du **Ändra zon**.
- Om du vill ta bort tidszonen väljer du **Ta bort**.

Lägga till en nedräkningshändelse

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du in .
- På urtavlan trycker du på .
- Håll in .

TIPS: Du kan även visa dina nedräkningshändelser i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 32](#)).

2 Välj **Klockor** > **Nedräkningar** > **Lägg till**.

3 Ange ett namn.

4 Välj år, månad och dag.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Heldag**.
- Välj **Specifik tid** och ange en tid.

6 Välj en ikon.

Redigera en nedräkningshändelse

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

TIPS: Du kan även visa dina nedräkningshändelser i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 32](#)).

- 2 Välj **Klockor > Nedräkningar**.
- 3 Välj en nedräkningshändelse.
- 4 Tryck på  och välj **Ställ in som favorit** för att visa nedräkningshändelsen i listan med förenklade widgetar (valfritt).
- 5 Tryck på  och välj **Redigera nedräkning**.
- 6 Välj ett alternativ som du vill redigera:
 - Om du vill ändra namn på händelsen väljer du **Namn**.
 - Om du vill ändra datumet väljer du **Datum**.
 - Om du vill ändra tiden väljer du **Tid**.
 - Om du vill ändra ikonen väljer du **Ikön**.
 - Om du vill lägga till ett förkortat namn för händelsen väljer du **Förkortning**.
 - Om du vill lägga till händelsepåminnelser väljer du **Påminnelser**.
 - Om du vill upprepa händelsen varje år väljer du **Upprepa årligen**.
 - Om du vill ta bort händelsen väljer du **Ta bort nedräkning**.

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 sparade aktivitetsdata, rekord och summor.

Klockan har en förenklad historikwidget så att du snabbt kan komma åt dina aktivitetsdata ([Widgetar, sidan 30](#)).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Historik**.
Ett stapeldiagram med dina senaste aktiviteter visas.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra tidsperioden för stapeldiagrammet trycker du på  och väljer **Diagramalternativ**.
 - Om du vill visa dina personliga rekord efter sport trycker du på  och väljer **Rekord** ([Personliga rekord, sidan 45](#)).
 - Om du vill visa vecko- eller månadssammanställningar trycker du på  och väljer **Totaler** ([Visa datatotaler, sidan 46](#)).
 - Tryck på  och välj en aktivitet om du vill visa aktivitetshistorik.

Personliga rekord

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

Visa dina personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Tryck på  och välj **Rekord**.
- 4 Välj en sport.
- 5 Välj ett rekord.
- 6 Välj **Visa rekord**.

Återställa ett personligt rekord

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

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Tryck på  och välj **Rekord**.
- 4 Välj en sport.
- 5 Välj ett rekord som ska återställas.
- 6 Välj **Föregående** > ✓.

Obs!: Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Tryck på  och välj **Rekord**.
- 4 Välj en sport.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort ett rekord markerar du ett rekord och väljer **Rensa rekord** > ✓.
 - Välj **Rensa alla rekord** > ✓ om du vill ta bort alla rekord för sporten.

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 ned .
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Tryck på  och välj **Totaler**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

Inställningar för aviseringar och varningar

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar**.

Smartaviseringar: Anpassar smartaviseringar som visas på klockan ([Aktivera telefonaviseringar, sidan 54](#)).

Hälsa & välmående: Anpassar de aviseringar om hälsa och välbefinnande som visas på klockan ([Varningar om hälsa och välbefinnande, sidan 47](#)).

Rapportinställningar: Aktiverar rapporter och anpassar rapportdata och tema. Du kan välja **Morgonrapport** för att skapa och redigera dagliga meddelanden i morgonrapporten ([Anpassa din morgonrapport, sidan 48](#)). Du kan välja **Kvällsrapport** för att ställa in schemat för kvällsrapporten ([Anpassa din kvällsrapport, sidan 48](#)). Du kan välja **Välj tema** för att anpassa bakgrundstemat för dina rapporter.

Systemvarningar: Ställer in tid ([Ställa in tidsvarningar, sidan 48](#)) eller aviseringar om telefonanslutning ([Slå på anslutningsaviseringar för telefonen, sidan 48](#)).

Aviseringscenter: Aktiverar meddelandecentret för visning av nya meddelanden ([Visa aviseringar, sidan 54](#)).

Varningar om hälsa och välbefinnande

På urtavlan håller du ned , och väljer **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående**.

Daglig sammanfattning: En daglig Body Battery™ sammanfattning visas några timmar före din sömn börjar. Den dagliga sammanfattningen ger information om hur din dagliga stress och aktivitetshistorik påverkade din Body Battery nivå ([Body Battery™, sidan 32](#)).

Stressvarningar: Meddelar dig när perioder av stress har sänkt din Body Battery nivå.

Viloaviseringar: Meddelar dig när du har en avkopplande stund och dess inverkan på din Body Battery nivå.

Varningar för onormal puls: Varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett målvärde ([Ställa in en varning för onormal puls, sidan 47](#)).

Rörelseavisering: Påminner dig om att fortsätta röra på dig.

Målvarningar: Meddelar dig när du når ditt mål för antal steg varje dag och ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Ställa in en varning för onormal puls

VARNING

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter minst tio minuters inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte när din puls sjunker under det valda tröskelvärdet under det valda sömnfönstret som konfigurerats i Garmin Connect™ appen. Den här funktionen meddelar dig inte om eventuella hjärtsjukdomar 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 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående > 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.

Rörelseavisering

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas ett meddelande. Klockan piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar, sidan 76](#)). Du kan anpassa inaktivitetsvarningen så att den stängs genom att gå eller genom att göra andra typer av rörelser.

Anpassa inaktivitetsvarningar

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående > Rörelseavisering > På**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Aviseringstyp** för att ställa in varningen baserat på steg eller andra typer av rörelse.
 - Välj **Rörelser** för att ställa in att sittande rörelser eller fria rörelser återställer varningen.
 - Välj **Rörelsens varaktighet** för att ställa in att varningen ska återställas efter 30, 45 eller 60 sekunder.

Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Bläddra för att visa rapporten, som inkluderar väder, sömn, status för pulsvariabilitet över natten med mera ([Anpassa din morgonrapport, sidan 48](#)).

Anpassa din morgonrapport

Obs!: Du kan anpassa dessa inställningar på klockan eller på ditt Garmin Connect™ konto.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Rapportinställningar > Morgonrapport**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill aktivera eller inaktivera morgonrapporten väljer du **Visa rapport**.
 - Om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i morgonrapporten väljer du **Redigera rapport**.
 - Om du vill skriva och lägga till anpassade meddelanden i morgonrapporten väljer du **Egna dagliga meddelanden > Redigera meddelanden**.

Kvällsrapport

Klockan visar en kvällsrapport före din läggningstid. Bläddra för att visa rapporten, som innehåller dina Body Battery™ uppgifter, morgondagens träningspass och väder, rekommendation från sömncoachen och mycket mer ([Anpassa din kvällsrapport, sidan 48](#)).

Anpassa din kvällsrapport

Obs!: Du kan anpassa dessa inställningar på klockan eller på ditt Garmin Connect™ konto.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Rapportinställningar > Kvällsrapport**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Visa rapport** om du vill aktivera eller avaktivera kvällsrapporten.
 - Välj **Redigera rapport** om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i kvällsrapporten.
 - Välj **Schemalägg rapport** för att ställa in tiden mellan rapporten och sömnstarten ([Fokuseringslägen, sidan 60](#))).

Ställa in tidsvarningar

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Tid**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före solnedgången väljer du **Till solnedgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före soluppgången väljer du **Till soluppgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud varje timme väljer du **Timprognos > På**.

Slå på anslutningsaviseringar för telefonen

Du kan ställa in klockan så att den varnar dig när din parkopplade telefon ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth® teknologi.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Telefon**.

Ljud- och vibrationsinställningar

På urtavlan håller du ned  och väljer **Klockinställningar > Ljud och vibration**. Du kan också anpassa dessa inställningar till olika situationer, t.ex. sömn och aktiviteter ([Fokuseringslägen, sidan 60](#)).

Larm ljud: Spelar upp en signal för varningar.

Knappljud: Spelar upp en ton när du trycker på en knapp.

Vibration: Ställer in klockvibrationer för varningar och knapptryckningar.

Inställningar för skärm och ljusstyrka

Håll ned  på urtavlan och välj **Klockinställningar > Skärm och ljusstyrka**. Du kan också anpassa dessa inställningar till olika situationer, t.ex. sömn och aktiviteter (*Fokuseringslägen, sidan 60*).

Ljusstyrka: Anger skärmens ljusstyrka.

Visas alltid: Ställer in urtavlan så att den förblir synlig och minskar ljusstyrkan och bakgrunden. Det här alternativet påverkar batteriets och skärmens livslängd (*Om AMOLED-skärmen, sidan 79*).

Sekunder på urtavla: Ställer in hur ofta urtavlans sekunder visas när inställningen Visas alltid är aktiverad. Det här alternativet påverkar batteriets och skärmens livslängd (*Om AMOLED-skärmen, sidan 79*).

Textstorlek: Justerar storleken på texten på skärmen.

Färgskiftning: Gör att skärmen skiftar till nyanser av rött, grönt eller orange så att du kan använda klockan i svagt ljus och bevara mörkerseendet eller minska ansträngningen för ögonen. Du kan välja **Läge >**

Blåljusfilter för att minska mängden blått ljus som avges från klockan. Välj **Schema** för att ställa in filtrens tid, t.ex. **Före sömnstart**.

Aktivera med varning: Slår på skärmen när du får en avisering eller varning.

Aktivera med gest: Slår på skärmen när du höjer och vrider på armen för att titta på handleden.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan skärmen släcks.

Pekskärm: Aktiverar pekskärmen.

Peklås: Låser pekskärmen efter att skärmen stängts av. När den här inställningen är aktiverad kan du svepa nedåt för att låsa upp pekskärmen.

Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon ([Para ihop telefonen, sidan 53](#)).

Sensorer och tillbehör

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

Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+® eller Bluetooth® teknologi ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 51](#)). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 22](#)). 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
Extern puls	Du kan använda en extern sensor, till exempel pulsmätaren HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ och visa pulsdata under aktiviteter. Vissa pulsmätare kan även lagra data eller tillhandahålla avancerade löpdata (Löpdynamik, sidan 52) (Löpkraft, sidan 53).
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.
Lampor	Du kan använda smarta Varia™ cykellampor för att förbättra situationsberedskapen. Med en Varia strålkastarkamera kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur (Använda Varia™ kamerakontrollerna, sidan 53).
Radar	Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig. Med en Varia radar med kamera och baklykta kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur (Använda Varia™ kamerakontrollerna, sidan 53).
RD Pod	Du kan använda Running Dynamics Pod för att registrera löpdynamik och visa data på klockan (Löpdynamik, sidan 52).
Hastighet/kadens	Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets (Hjulstorlek och omkrets, sidan 86).
Tempe	Du kan ansluta tempe™ temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.

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. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll. Om du vill ha mer information om anslutningstyper går du till garmin.com/hrm_connection_types.

1 Sätt på dig pulsmätaren, montera sensorn eller tryck på knappen för att aktivera sensorn.

Obs!: Information om ihopparning finns i användarhandboken till den trådlösa sensorn.

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 På urtavlan håller du ned .

4 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Sök efter 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 22](#)).

Löptempo och distans från pulstillbehör

Tillbehören i HRM 600, HRM-Fit™ och HRM-Pro™-serien beräknar löptempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löptempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löpbandslöpning. Du kan se löptempo och -distans på din

kompatibla Forerunner® klocka när du har anslutit med ANT+® eller säker Bluetooth® teknik. Du kan också visa det i kompatibla tredjepartsappar.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardinställningen för klockan är **Autokalibrering**. Pulstillbehöret kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla Forerunner klocka.

Obs!: Automatisk kalibrering fungerar inte för inomhuslöpnings-, terränglöpnings- eller ultralöpningsaktiviteter (*Tips för registrering av löptempo och -distans, sidan 52*).

Manuell kalibrering: Du kan välja **Kalibrera och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör (*Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 16*).

Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera Forerunner® klockans programvara (*Produktuppdateringar, sidan 82*).
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM 600, HRM-Fit™, eller HRM-Pro™ serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Autokalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+® teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löpband med manuell kalibrering (*Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 16*).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare > Återställ kalibreringsdata**.

Obs!: Du kan testa med att stänga av **Autokalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen (*Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 16*).

Löpdynamik

Löpdynamik är återkoppling i realtid om löpteknik. Forerunner®-klockan har en accelerometer som beräknar fem värden för löpteknik. Om du vill se alla mätvärden med löpteknik måste du para ihop klockan Forerunner med tillbehöret i HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™-serien eller andra löpdynamiktillbehör som mäter bålens rörelser. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Metrisk	Sensortyp	Beskrivning
Kadens	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Kadensen är antalet steg per minut. Den visar det totala antalet steg (höger och vänster sammanlagt).
Steglängd	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa. Den mäts i meter.
Vertikal rörelse	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar torsions vertikala rörelse, mätt i centimeter.
Kvot vertikal rörelse/steglängd	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre värde tyder vanligen på en bättre löpstil.
Markkontaktid	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Markkontaktid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer. Det mäts i millisekunder. Obs!: Mätvärden för markkontakt är inte tillgängliga när du går.
Balans för markkontaktid	Endast kompatibelt tillbehör	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.

Tips om det saknas löpdynamikdata

Det här avsnittet innehåller tips om hur du använder ett kompatibelt löpdynamiktillbehör. Om tillbehöret inte är anslutet till klockan växlar klockan automatiskt till handledsbaserad löpdynamik.

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehör i HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™-serien.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din klocka igen, enligt instruktionerna.
- Om du använder ett HRM 600 tillbehör kan du para ihop det med klockan med hjälp av en säker Bluetooth® anslutning istället för den öppna anslutningen.

Om du vill ha mer information om anslutningstyper går du till garmin.com/hrm_connection_types.

- Om du använder tillbehöret i HRM-Fit eller HRM-Pro serien parar du ihop det med klockan med hjälp av ANT+® teknologi istället för Bluetooth teknologi.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.

Obs!: Vissa mätvärden visas inte när du går (*Löpdynamik, sidan 52*).

Löpkraft

Garmin® löpkraft beräknas med hjälp av uppmätt löpdynamikinformation, kropps massa, miljöinformation och andra sensordata. Vid kraftmätning beräknas hur mycket energi löparen använder på underlaget. Energin visas i watt. Löpkraft är en bra ansträngningsmätare som går att använda i stället för tempo- eller puls. Löpkraft ger snabbare svar än pulsmätning för att mäta ansträngningsnivån. Hänsyn tas även till upp- och nedförsbackar och vind, vilket inte omfattas vid tempomätning. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Löpkraften kan mätas med ett kompatibelt löpdynamikillbehör eller klocksensorerna. Du kan anpassa löpkraftdatafälten för att visa din uteffekt och göra justeringar i träningen ([Datafält, sidan 87](#)). Du kan ställa in så att du får meddelanden om kraftvarningar när du når en angiven kraftzon ([Aktivitetsvarningar, sidan 24](#)).

Löpkraftzonerna använder standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect™ konto ([Ange dina kraftzoner, sidan 73](#)).

Löpkraftsinställningar

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en löpningsaktivitet, trycker du på , väljer aktivitetsinställningarna och väljer **Löpkraft**.

Status: Aktiverar eller avaktiverar registrering av Garmin® löpkraftsdata. Du kan använda den här inställningen om du föredrar att använda löpkraftsdata från tredje part.

Källa: Här kan du välja vilken enhet som ska användas för att registrera löpkraftsdata. Alternativet Smart läge känner automatiskt av och använder löpdynamikstillbehöret när det är tillgängligt. Klockan använder löpkraftsdata som mäts vid handleden när ett tillbehör inte är anslutet.

Ta hänsyn till vinden: Aktiverar eller avaktiverar användning av vinddata vid beräkning av löpkraft. Vinddata är en kombination av fart-, kurs- och barometerdata från klockan och tillgängliga vinddata från telefonen.

Använda Varia™ kamerakontrollerna

OBS!

I vissa jurisdiktioner kan det vara förbjudet eller reglerat att spela in video, ljud eller bilder, eller kan kräva att alla passagerare vet att du spelar in och samtycker till detta. Det är ditt ansvar att känna till och följa alla lagar, förordningar och andra begränsningar i jurisdiktioner där du planerar att använda enheten.

Innan du kan använda Varia kamerakontrollerna måste du para ihop tillbehöret med klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 51](#)).

1 Välj ett alternativ:

- Lägg till **Kamerareglage** till klockan ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 28](#)).
- Lägg till widgeten **Kamerareglage** i klockan ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 32](#)).

2 Från kontrollen eller widgeten **Kamerareglage** väljer du ett alternativ:

- Välj  >  för att visa kamerainställningarna.
- Välj  >  för att spela in turen.
- Välj  för att ta en bild.
- Välj  för att spara ett klipp.

Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan Forerunner® när du parar ihop den med Garmin Connect™ appen ([Para ihop telefonen, sidan 53](#)).

- Appfunktioner från appen Garmin Connect ([Garmin Connect™, sidan 56](#))
- Appfunktioner från appen Connect IQ™ med mera ([Telefon- och datorappar, sidan 56](#))
- Förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 30](#))
- Funktioner på menyn kontroller ([Kontroller, sidan 27](#))
- Säkerhets- och spårningsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 70](#))
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar ([Aktivera telefonaviseringar, sidan 54](#))

Para ihop telefonen

För att använda klockans anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect™ appen, i stället för via Bluetooth® inställningarna på din telefon.

1 Välj ett alternativ:

- Under den första inställningen av klockan väljer du  när du uppmanas att para ihop med telefonen.

- Om du tidigare hoppade över parkopplingen håller du  intryckt och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > Para ihop telefon.**
 - Om du vill para ihop en ny telefon håller du  intryckt och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon.**
- 2 Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihoppningen och konfigurationen.

Aktivera telefonaviseringar

Du kan anpassa hur aviseringar från din parkopplade telefons ska låta och visas på klockan vid normal användning.

Obs!: Du kan anpassa aviseringarna under sömn eller aktiviteter i inställningarna för Fokuseringslägen (*Fokuseringslägen*, sidan 60).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Aviseringar.**
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill aktivera telefonaviseringar väljer du **Status > På.**
 - Om du vill aktivera aviseringar för telefonsamtal väljer du **Samtal** och väljer alternativ för status och varningar.
 - Om du vill aktivera aviseringar för textmeddelanden väljer du **Sms** och väljer alternativ för status och varningar.
 - Om du vill aktivera aviseringar för telefonappar väljer du **Appar** och väljer alternativ för status och varningar.
 - Om du vill konfigurera aviseringar för varje telefonapp väljer du **Appar > Anslutna appar**, väljer en app och väljer ett alternativ.

Obs!: Du kan hantera appaviseringar i telefonens inställningar. När telefonen och klockan får en avisering från en app visas appen i listan **Anslutna appar** på klockan.

På Android™ telefoner kan du även använda appen Garmin Connect™ för att hantera vilka appaviseringar som visas på klockan. I appen Garmin Connect kan du välja **••• > Inställningar > Aviseringar > App-aviseringar.**

 - Om du vill dölja aviseringsinformation tills du utför en åtgärd väljer du **Sekretess** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill ändra hur länge klockan visar aviseringar väljer du **Tidsgräns.**
 - Välj **Signatur** för att lägga till en signatur i dina sms-svar från klockan.

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

Visa aviseringar

Du kan visa telefonaviseringar på klockan från flera menyplatser.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Svep nedåt på urtavlan för att visa aviseringscentret.
 - Om du vill visa den förenklade aviseringswidgeten sveper du uppåt på urtavlan.

TIPS: Från widgeten kan du svepa åt vänster för att avfärda en avisering.

 - På urtavlan trycker du på  och väljer **Aviseringar** om du vill se aviseringsappen.
 - Håll ned  och välj **Aviseringar** om du vill se aviseringskontrollen.
- 2 Välj en avisering.
- 3 Tryck på  om du vill se fler alternativ.
- 4 Scrolla upp till toppen av aviseringarna, och välj **Avfärda alla** för att avfärda alla aviseringar.

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 Tryck på  på urtavlan för att visa aviseringscentret.
- 2 Välj en sms-avisering.

- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Svara**.
- 5 Välj ett meddelande ur listan.
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

Stänga av Bluetooth® telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.

Obs!: Här kan du anpassa menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 28](#)).

- 1 Håll ned  för att visa kontrollmenyn.
- 2 Välj .

Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Varningar för Hitta min telefon**.

Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet

Klockan Forerunner® lagrar automatiskt en GPS-position när din ihopparade telefon kopplas bort under en GPS-aktivitet. Du kan använda den här funktionen för att hitta en telefon som tappats bort under en aktivitet.

Mer information finns på garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Starta en GPS-aktivitet.
- 2 När du uppmanas att navigera till enhetens senast kända plats väljer du ✓.
- 3 Navigera till platsen på kartan.
- 4 Tryck på  för att visa en kompass som pekar mot platsen (valfritt).
- 5 När din klocka är inom Bluetooth® räckhåll för din telefon signalstyrka för Bluetooth på skärmen.
Signalstyrkan ökar när du närmar dig telefonen.

Garmin Share

OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av information med andra. Se alltid till att du är medveten om vilken person, och att du är bekväm med den person, som du delar information med.

Med funktionen Garmin Share kan du använda Bluetooth® teknologi till att trådlöst dela dina data med andra kompatibla Garmin® enheter. När Garmin Share är aktiverat och kompatibla Garmin enheter inom är räckhåll för varandra kan du välja sparade platser, banor och träningspass som du vill överföra till en annan enhet via en direkt, säker enhet-till-enhet-anslutning, utan att behöva en telefon eller Wi-Fi® anslutning.

Dela data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth® teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin® enheter med Garmin Share.

Forerunner® klockan kan skicka och ta emot data när den är ansluten till en annan kompatibel Garmin enhet ([Ta emot data med Garmin Share, sidan 56](#)). Du kan också överföra data mellan olika enheter. Du kan till exempel dela en favoritbana från Edge® cykeldatorn med en kompatibel Garmin klocka.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Garmin Share > Dela**.
- 3 Välj en kategori och välj ett objekt.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Dela**.
 - Välj **Lägg till fler > Dela** för att välja fler än ett objekt att dela.
- 5 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter.
- 6 Välj en enhet.
- 7 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj ✓.
- 8 Vänta medan enheterna överför data.
- 9 Välj **Dela igen** för att dela samma objekt med en annan användare (valfritt).

10 Välj Klar.

Ta emot data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth® teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin® enheter med Garmin Share.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Garmin Share**.
- 3 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter inom räckhåll.
- 4 Välj .
- 5 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj .
- 6 Vänta medan enheterna överför data.
- 7 Välj **Klar**.

Inställningar för Garmin Share

På urtavlan håller du ned , och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > Garmin Share**.

Status: Gör att klockan kan skicka och ta emot objekt via Garmin Share.

Glöm enheter: Tar bort alla enheter som klockan tidigare har delat objekt med.

Telefon- och datorappar

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

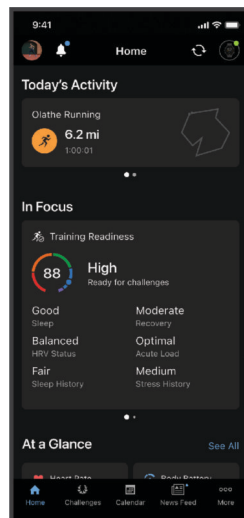
Garmin Connect™

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 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 eller dela länkar till aktiviteter.

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

Garmin Connect™ abonnemang

Du kan förbättra data, anslutningar och träning som finns på ditt Garmin Connect konto med ett Garmin Connect+ abonnemang. Om du vill registrera dig kan du hämta Garmin Connect appen från appbutiken i telefonen, eller gå till connect.garmin.com.

Aktiv intelligens (AI): Få AI-insikter om dina data och aktiviteter, inklusive kost.

LiveTrack+: Skicka LiveTrack sms, ta emot en anpassad profilsida och visa tidigare LiveTrack sessioner.

Följ Garmin Trails: Få tillgång till utomhusleder och banor som rekommenderas av Garmin® databaser och andra Garmin användare, med bilder, betyg, tripploggar och annat.

Spåra inomhusaktiviteter: Visa dina inomhusaktivitets- och träningsdata i realtid så att du kan justera dina prestationer under aktiviteten.

Träningsvägledning: Få ytterligare expertsupport och vägledning för utvalda träningsprogram från Garmin Coach.

Loggning av kost: Logga din dagliga kost med omfattande livsmedelsdatabaser och visa detaljerade rapporter om näringsämnen och hur många kalorier som du har ätit. Från din kompatibla Garmin klocka kan du enkelt se en översikt över din dagliga kost, logga mat manuellt och få morgon- och kvällsrapporter om kost. Från appen Garmin Connect kan du skanna streckkoden, logga nya livsmedel, skapa kostmål och mycket annat.

Performance dashboard: Se träningsdata på ditt sätt med anpassade diagram och grafer, inklusive koststatistik.

Sociala funktioner: Få tillgång till exklusiva utmärkelser, utmärkelseutmaningar och dubbla poäng för utmaningar. Du kan uppdatera din profilbild med anpassningsbara ramar.

Använda Garmin Connect™ appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon ([Para ihop telefonen, sidan 53](#)) 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, sidan 53](#)).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen ([Använda Garmin Connect™ appen, sidan 57](#)).

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

Enhetlig träningsstatus

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

I appen Garmin Connect väljer du **••• > Inställningar**.

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

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

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

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin® enheter till din klocka i Forerunner® via ditt Garmin Connect™ konto. På så sätt kan klockan visa din träning och kondition mer noggrant. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge® cykeldator och se aktivitetsdetaljer och återhämtningstid på din klocka i Forerunner.

Synkronisera din klocka i Forerunner andra Garmin enheter med ditt Garmin Connect konto.

TIPS: Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig träningsstatus, sidan 57](#)).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på din klocka i Forerunner.

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 ha ett Garmin Connect™ konto och du måste hämta appen Garmin Express.

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till klockan.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort klockan från datorn under uppdateringsprocessen.

Synkronisera data manuellt med Garmin Connect™

Obs!: Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 28*).

- 1 Håll ned  för att visa kontrollmenyn.
- 2 Välj **Synka**.

Connect IQ-funktioner

Du kan lägga till Connect IQ™ funktioner på klockan med hjälp av Connect IQ butiken på din klocka eller telefon (garmin.com/connectiqapp).

Urtavlor: Anpassa klockans utseende.

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

Datafält: 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 appen Connect IQ måste du para ihop din Garmin® klocka eller dator med din telefon (*Para ihop telefonen, sidan 53*).

- 1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din klocka eller cykeldator.
- 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.

Appen Garmin Messenger™

VARNING

inReach® funktionerna i appen Garmin Messenger på telefonen, bland annat SOS, spårning och inReach™ Weather, är inte tillgängliga utan en ansluten inReach enhet och en aktiv inReach tjänsteplan. Testa alltid appen utomhus innan du använder den på en resa.

VARNING

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger på din telefon bör inte användas enbart som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

OBS!

Appen fungerar både via internet (via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen) och via satellitnätverket. Om du använder mobildata måste du ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Om du befinner dig i ett område utan nätverkstäckning måste du ha en aktiv inReach tjänsteplan för enheten för att kunna använda satellitnätverket.

Du kan använda appen för att skicka meddelanden till andra som använder appen Garmin Messenger, inklusive nära och kära som inte har Garmin® enheter. Alla kan hämta appen och ansluta sin telefon, vilket gör att de kan kommunicera med andra appanvändare via internet (ingen inloggning krävs). Appanvändare kan också skapa gruppmeddelandetrådar med andra sms-telefonnummer. Nya medlemmar som läggs till i gruppmeddelandet kan hämta appen för att se vad andra säger.

Meddelanden som skickas via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen medför inte dataavgifter eller extra avgifter för din inReach tjänsteplan. Mottagna meddelanden kan debiteras om du försöker skicka meddelanden via både satellitnätverket och internet. Standardavgifter för sms för din mobildataplan gäller.

Du kan hämta appen Garmin Messenger appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/messengerapp).

Fokuseringslägen

Fokuslägen justerar klockans inställningar och beteende för olika situationer, t.ex. sömn och aktiviteter. Om du ändrar inställningarna när ett fokusläge är aktiverat uppdateras inställningarna endast för det aktuella fokusläget.

Anpassa ett standardfokusläge

1 På urtavlan håller du ned .

2 Välj **Klockinställningar** > **Fokuseringslägen**.

3 Välj ett fokusläge.

4 Välj ett alternativ:

Obs!: Inte alla alternativ är tillgängliga för alla fokuslägen.

- Välj **Status** för att sätta på eller stänga av fokusläget.
- Välj **Schema** för att konfigurera schemat.
- Välj **Urtavla** för att ändra urtavlan.
- Välj **Satelliter** om du vill ställa in GNSS-satellitesystemen för användning för alla aktiviteter.

TIPS: Du kan anpassa inställningen **Satelliter** för enskilda aktiviteter ([Aktivitetsinställningar](#), sidan 23).

- Välj **Röstvarningar** om du vill aktivera röstvarningar under aktiviteter ([Spela upp röstvarningar under aktiviteten](#), sidan 25)).
- I avsnittet **Aviseringar & varningar** väljer du ett alternativ för att konfigurera telefonaviseringar, varningar om hälsa och välbefinnande eller systemvarningar ([Inställningar för aviseringar och varningar](#), sidan 47).
- I avsnittet **Ljud och vibration** väljer du ett alternativ för att konfigurera ljud- och vibrationsinställningar ([Ljud- och vibrationsinställningar](#), sidan 49).
- I avsnittet **Skärm och ljusstyrka** väljer du ett alternativ för att konfigurera skärminställningarna ([Inställningar för skärm och ljusstyrka](#), sidan 50).
- Välj **Namn** för att redigera namnet på fokusläget.
- Välj **Ikon** för att uppdatera ikonsymbolen eller -färgen.
- Välj **Lägg till** för att lägga till fler anpassningar.
- Välj **Ta bort fokus** för att ta bort fokusläget.
- Välj **Förval** för att återställa standardinställningarna.

Skapa ett anpassat fokusläge

1 På urtavlan håller du ned .

2 Välj **Klockinställningar** > **Fokuseringslägen** > **Lägg till**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Standard** för att skapa ett anpassat fokusläge som kan användas när som helst.
- Välj **Aktivitet** för att skapa ett fokusläge för en specifik aktivitet.

4 Ange ett namn på fokusläget och välj .

5 Välj en ikon och en färg.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Aviseringar & varningar** för att konfigurera telefonens och klockans aviseringar och varningar ([Inställningar för aviseringar och varningar](#), sidan 47).
- Välj **Ljud och vibration** för att konfigurera inställningarna för ljud och vibration ([Ljud- och vibrationsinställningar](#), sidan 49).
- Välj **Skärm och ljusstyrka** om du vill konfigurera skärminställningarna ([Inställningar för skärm och ljusstyrka](#), sidan 50).

7 Välj **Klar**.

8 Välj ett alternativ:

Alla alternativ är inte tillgängliga för fokuslägena Standard och Aktivitet.

- Välj **Status** för att sätta på eller stänga av det anpassade fokusläget.
- Välj **Schema** för att konfigurera schemat.
- Välj **Urtavla** för att uppdatera urtavlan.
- Välj **Utlöses automatiskt** för att välja vilken aktivitet som ska aktivera det anpassade aktivitetsfokusläget.
- Välj **Satelliter** för att ställa in alternativet för GNSS-satelliter.

- Välj **Röstvarningar** för att aktivera röstvarningar.
- Välj **Namn** för att redigera namnet på det anpassade fokusläget.
- Välj **Ikon** för att redigera symbolen och färgen för det anpassade fokusläget.

Inställningar för hälsa och välbefinnande

På urtavlan håller du ned  och väljer **Klockinställningar > Hälsa & välmående**.

Puls på handleden: Anpassar inställningarna för pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 63*).

Pulsoximeter: Ställer in pulsoximeterläget (*Ställa in pulsoximeterläget, sidan 64*).

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

Puls på handleden

Klockan har en pulsmätare som sitter på handleden och du kan visa dina pulsdata på en översikt över pulsöversikt (*Visa förenklade widgetar, sidan 31*).

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.

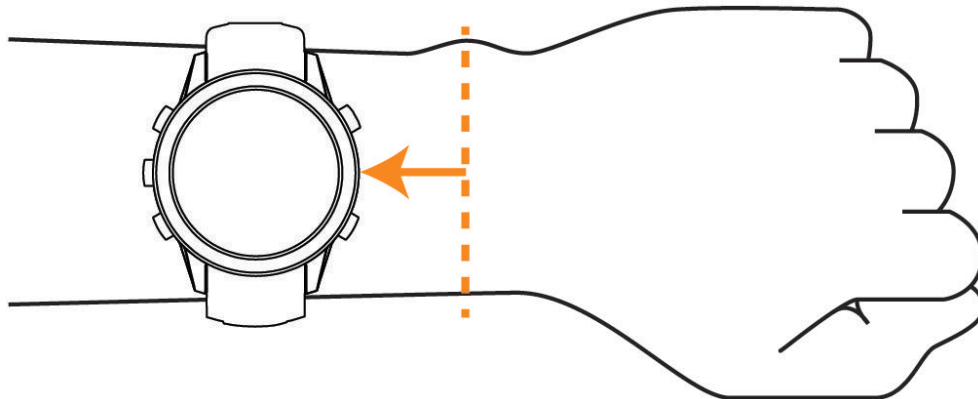
Bära klockan

⚠ VARNING

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 62* för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se *Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 64* 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.
- 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

På urtavlan håller du in  och väljer **Klockinställningar > Hälsa & välmående > Puls på handleden**.

Status: Aktiverar 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.

Byte av källa: Väljer den bästa källan till pulsdata när du använder klockan och en extern pulsmätare. Mer information finns på www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Sänd puls: Sänder pulsdata till en ihopparad enhet ([Sända pulsdata, sidan 63](#)).

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 ([Aktivitetsinställningar, sidan 23](#)). Du kan till exempel sända pulsdata till en Edge® cykeldator medan du cyklar.

1 Välj ett alternativ:

- Håll in  och välj **Klockinställningar > Hälsa & välmående > Puls på handleden > Sänd puls**.
- Håll ned  för att öppna kontrollmenyn och välj .

Obs!: Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 28](#)).

2 Tryck på .

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  för att sluta sända pulsdata.

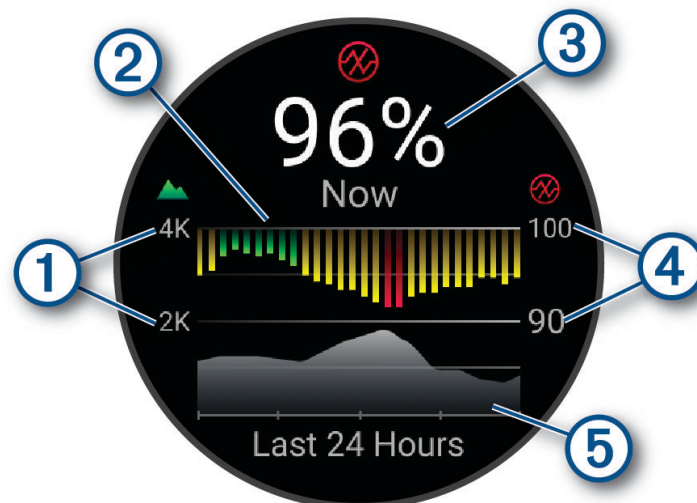
Pulsoximeter

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

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten ([Läsa av pulsoximetervärden, sidan 64](#)). Du kan också aktivera avläsningar för hela dagen ([Ställa in pulsoximeterläget, sidan 64](#)). Om du tittar på den förenklade pulsoximeterwidgeten medan du står stilla analyserar klockan din syrgasmättnad och höjd. Höjdprofilen hjälper till att ange hur pulsoximetervärdena förändras i förhållande till höjden.

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

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



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

Läsa av pulsoximetryvärden

Du kan starta en pulsoximetryavläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetrywidgeten. Den förenklade widgeten visar blodets senaste syremättnad i procent, ett diagram som visar ditt medelvärde per timme för de senaste 24 timmarna och ett diagram över höjden under de senaste 24 timmarna.

Obs!: Första gången du visar den förenklade pulsoximetrywidgeten måste klockan ta emot satellitsignaler för att fastställa din höjd. Du behöver gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.

1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt från urtavlan.

2 Bläddra till den förenklade pulsoximetrywidgeten.

3 Välj den förenklade pulsoximetrywidgeten.

Klockan startar en pulsoximetryavläsning.

4 Var stilla i upp till 30 sekunder.

Obs!: Om du är för aktiv för att klockan ska kunna läsa av ett pulsoximetryvärde 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.

5 Bläddra ned om du vill visa ett diagram över dina pulsoximetryvärden för de senaste sju dagarna.

Ställa in pulsoximetryläget

1 På urtavlan håller du ned .

2 Välj **Klockinställningar > Hälsa & välbefinnande > Pulsoximetry**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.

Obs!: Om du slår på läget **Heldag** minskar batteritiden.

- 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 stänga av automatisk mätning väljer du **På begäran**.

Tips för oregelbundna pulsoximetrydata

Om pulsoximetryns 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.

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.

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 Forerunner® 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.

Sömnspårning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sovtider i appen Garmin Connect™ eller i klockinställningarna ([Fokuseringslägen, sidan 60](#)). Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömncoach ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, dygnsrytm, HRV-status och tupplurar ([Widgetar, sidan 30](#)). Tupplurar läggs till i din sömnstatistik och kan även påverka din återhämtning. Du kan visa detaljerad sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs!: Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Kontroller, sidan 27](#)).

Använda automatisk sönmätning

- 1 Bär klockan när du sover.
- 2 Överför dina sönmättningsdata till ditt Garmin Connect™ konto ([Använda Garmin Connect™ appen, sidan 57](#)). Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.
Du kan se sömninformation inklusive tupplurar på klockan Forerunner® ([Widgetar, sidan 30](#)).

Andningsvariationer

VARNING

Enheten Forerunner® är inte en medicinsk enhet och den är inte avsedd att användas vid diagnos eller övervakning av medicinska tillstånd. Mer information om pulsoximeters noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Den optiska pulsmätaren på Forerunner har en pulsoximeterfunktion som kan mäta andningsvariationer under natten. Insikter om andningsvariationer tillhandahålls för att öka medvetenheten om din sönmiljö och ditt allmänna välmående. Sporadiska eller ofta förekommande andningsvariationer kan bero på dina egna livsstilsfaktorer eller din sovmiljö. Kontakta din läkare eller vården om du är orolig för din nivå av andningsvariationer.

Du måste aktivera sönmätning med pulsoximeter för att detektera variationer i andningen ([Ställa in pulsoximeterläget, sidan 64](#)).

Sömnresultatwidgeten visar dina aktuella data för andningsvariationer.

Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 32](#)).

På ditt Garmin Connect™ konto kan du visa ytterligare detaljer om andningsvariationer, exempelvis utveckling över flera dagar.

Navigation

Du kan använda GPS-navigeringsfunktionen på klockan för att spara platser, navigera till platser och hitta rätt väg hem.

Spara din plats

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

- 1 Håll in .
- 2 Välj **Spara plats**.
Här kan du anpassa menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 28](#)).
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Visa och redigera sparade platser

TIPS: Du kan spara en plats via kontrollmenyn ([Kontroller, sidan 27](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Bläddra ned och välj **Navigera > Sparade platser**.
- 4 Välj en sparad plats.
- 5 Välj ett alternativ för att visa eller redigera platsinformation.

Ta bort en plats

- 1 Tryck på .
- 2 Välj en aktivitet med GPS, till exempel **Kör**.
- 3 Bläddra ned och välj **Navigera > Sparade platser**.
- 4 Välj en sparad plats.
- 5 Välj **Ta bort**.

Navigera till en destination

Du kan använda enheten för att navigera till en tidigare destination eller en sparad plats.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj en GPS-aktivitet.
- 3 Bläddra ned och välj **Navigera**.
- 4 Välj ett alternativ.
 - Välj **Senaste aktiviteterna**, välj en aktivitet och välj **Kör**.
 - Välj **Sparade platser**, välj en plats och välj **Gå till**.

TIPS: Du kan spara en plats via kontrollmenyn ([Kontroller, sidan 27](#)).
- 5 Tryck på  för att påbörja navigeringen.

Navigera tillbaka till start

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

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

- 1 Tryck på .
- 2 Välj en aktivitet med GPS, till exempel **Kör**.
- 3 Håll in  under aktiviteten.
- 4 Välj **Navigera > Tillbaka till start**.
- 5 Välj **TracBack** eller **Rak linje**.
Navigeringssidan visas.
- 6 Rör dig framåt.
Pilen pekar mot startpunkten.

TIPS: Om du vill ha en mer korrekt navigering riktar du klockan i den riktning som du navigerar i.

Avbryta navigering

- 1 Vid navigering under en aktivitet håller du  intryckt.
- 2 Bläddra nedåt och välj **Avbryt navigering** eller **Avbryt bana**.
- 3 Välj .

Navigeringen till destinationen upphör, men aktiviteten förblir aktiv. Du kan trycka på  för att återgå till aktivitetstimern.

Banor

VARNING

Med den här funktionen kan användare hämta banor som skapats av andra användare. Garmin® gör inga utfästelser rörande säkerhet, riktighet, tillförlitlighet, fullständighet eller aktualitet för banor som skapats av tredje part. All användning av eller tilltro till banor som skapats av tredje part sker på egen risk.

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.

Skapa en bana på Garmin Connect™

Innan du kan skapa en bana i appen Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect™](#), [sidan 56](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du •••.
- 2 Välj **Träning och planering > 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 67](#)).

Skicka en bana till enheten

Du kan skicka en egen bana som du har skapat med appen Garmin Connect™ till enheten ([Skapa en bana på Garmin Connect™](#), [sidan 67](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du •••.
- 2 Välj **Träning och planering > Banor**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj .
- 5 Välj en kompatibel enhet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

Följa en bana i din enhet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en GPS-aktivitet.
- 3 Bläddra ned och välj **Navigera > Banor**.
- 4 Välj en bana.
- 5 Tryck på .
- 6 Välj **Kör bana** eller **Kör banan baklänges**.
- 7 Tryck på  för att påbörja navigeringen.

Visa eller redigera baninformation

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

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en GPS-aktivitet.
- 3 Bläddra ned och välj **Navigera > Banor**.

4 Välj en bana.

5 Tryck på .

6 Välj ett alternativ:

- Börja navigeringen genom att välja **Kör bana**.
- Om du vill visa kontrollpunkter, t.ex. vätskekontroller, hinder eller branta stigningar väljer du **Visa kontrollpunkter**.

TIPS: Du kan lägga till banpoäng när du skapar en bana i appen Garmin Connect™ ([Skapa en bana på Garmin Connect™, sidan 67](#)).

- Om du vill skapa ett eget tempoband väljer du **PacePro** ([PacePro™ träning, sidan 17](#)).
- 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 ta bort banan väljer du **Ta bort**.

Karta

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

Lägga till kartdatasidan

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en GPS-aktivitet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en GPS-aktivitet.
- 3 Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Datasidor** > **Lägg till ny** > **Karta**.

Panorera och zooma på kartan

- 1 Medan du navigerar trycker du på  eller  för att visa kartan.
Du kan behöva lägga till kartdatasidan för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 22](#)).
- 2 Håll in .
- 3 Välj **Kartkontroller**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger eller zoomning trycker du på .
 - Om du vill panorera eller zooma på kartan trycker du på  eller .
 - Avsluta genom att trycka på .

Kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas på kartans datasidor.

Håll ned , välj **Klockinställningar** > **Karta och navigering**.

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 användarplatser på kartan.

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

Säkerhets- och spårningsfunktioner

⚠ VARNING

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

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste klockan vara ansluten till appen Garmin Connect med hjälp av Bluetooth® teknik. 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: När du begär hjälp skickar klockan ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter (*Begära hjälp, sidan 71*).

Händelsedetektor: När Forerunner® klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande med en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter (*Sätta på och stänga av händelsedetektorn, sidan 70*).

Live Event Sharing: 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.

LiveTrack: Skickar en webbsidelänk till dina vänner och din familj så att de kan följa tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan använda appen Garmin Connect för att bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

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

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

Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect™. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack. Du kan använda tre av kontakterna som nödkontakter (*Lägga till nödsituationskontakter, sidan 70*).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du •••.
- 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 Forerunner® enhet (*Använda Garmin Connect™ appen, sidan 57*).

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

⚠ VARNING

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

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen (*Lägga till nödsituationskontakter, sidan 70*). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 På urtavlan håller du ned .

2 Välj **Klockinställningar > Säkerhet och spårning > Händelsedetektor**.

3 Välj en GPS-aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

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

Begära hjälp

VARNING

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

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 70](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

1 Håll  intryckt.

Klockan vibrerar när assistansfunktionen är aktiverad.

2 Vänta medan nedräkningen sker.

Klockan skickar ett meddelande till dina nödsituationskontakter.

TIPS: Innan nedräkningen är klar kan du hålla valfri knapp intryckt för att avbryta meddelandet.

Användarprofil

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

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera dina personuppgifter, t.ex. längd, vikt, träningszoner med mera. Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Inställningar för kön

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

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

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

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 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 72](#)).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Konditionsålder**.

Om pulszoner

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

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszon, sidan 73](#)) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

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

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 och cykling. 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 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Puls och kraftzoner > Puls**.
- 3 Välj **Maxpuls** och ange din maxpuls.
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering för att automatiskt spela in din maxpuls under en aktivitet.
- 4 Välj **Pulsvärde för mjölksytröskel** och ange ditt pulsvärde för mjölksytröskel om du känner till det.

- 5 Välj **Vilopuls** > **Ange egen** och ange din puls under vila.
Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av klockan eller så kan du ange en egen vilopuls.
- 6 Välj **Zoner** > **Baserat på**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
 - Välj **% maximal puls** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maximala puls.
 - Välj **%HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
 - Välj **Pulsvärde mjölksytr. i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksytröskel.
- 8 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 9 Välj **Puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).
- 10 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

Låta klockan ange dina pulszoner

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

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta (*Ställa in din användarprofil, sidan 72*).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- 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 tröskleffektswärde (TP) kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect™ konto.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar** > **Användarprofil** > **Puls och kraftzoner** > **Löpkraft**.
- 3 Välj **Baserat på**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.
 - Välj **% av TP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt TP-värde.
- 5 Välj **Tröskleffekt** och ange ditt värde.
- 6 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 7 Om det behövs väljer du **Lägsta** och anger ett minsta kraftvärde.

Inställningar för strömhantering

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Strömhantering**.

Batterisparläge: Anpassar systeminställningarna så att batteritiden förlängs i klockläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 74](#)).

Batteriprocent: Visar återstående batteritid i procent.

Uppskat av batt.tid: Visar återstående batteritid som ett uppskattat antal dagar eller timmar.

Varn för svagt batt: Varnar dig när batterinivån är låg.

Anpassa batterisparfunktionen

Batterisparfunktionen gör att du snabbt kan justera systeminställningarna och förlänga batteritiden i klockläge.

Du kan aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Kontroller, sidan 27](#)).

1 På urtavlan håller du ned .

2 Välj **Klockinställningar > Strömhantering > Batterisparläge**.

Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.

Tillgänglighet

Klockan Forerunner® har tillgänglighetsfunktioner, t.ex. anpassade färgfilter och andra ljud- och skärminställningar.

Hjälpmedelsinställningar

Håll  på urtavlan intryckt och välj **Klockinställningar > Tillgänglighet**.

Färgfilter: Ställer in färgläget för alla sidor, och gör färgerna tydligare för färgblindapersoner. Du kan ta bort specifika färger som rött, grönt eller blått eller välja Gråskala för att ta bort all färg.

Avisering per timme: Aktiverar en varning i början av varje timme.

Systeminställningar

Håll  intryckt och välj **Klockinställningar > System**.

Språk: Ställer in språket som visas på klockan.

Genvägar: Tilldelar genvägar till knappar (*Anpassa knappgenvägarna, sidan 76*).

Lösenordskod: Ställer in en fyrsiffrig lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden (*Ställa in din lösenordskod för klockan, sidan 76*).

Stör ej: Aktiverar stör ej-läge för att tona ned skärmen och avaktivera varningar och aviseringar.

Tid: Justerar tidsinställningarna (*Tidsinställningar, sidan 77*).

Röst: Ställer in klockröstens dialekt och rösttyp. Du kan också ställa in röstmeddelanden under en aktivitet (*Spela upp röstvarningar under aktiviteten, sidan 25*).

Avancerat: Öppnar de avancerade systeminställningarna för inställning av måttenheter, dataregistreringsläge och USB-läge (*Avancerade systeminställningar, sidan 77*).

Återställ och återskapa: Skapar säkerhetskopior av klockdata och återställer användardata och inställningar (*Återställa och återskapa inställningar, sidan 77*).

Programuppdatering: Installerar nedladdade programvaruuppdateringar, aktiverar automatiska uppdateringar och gör att du manuellt kan söka efter uppdateringar (*Produktuppdateringar, sidan 82*).

Om: Visar information om enhet, programvara, licens och regler (*Visa enhetsinformation, sidan 78*).

Anpassa knappgenvägarna

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

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Genvägar**.
- 3 Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.
- 4 Välj en funktion.

Ställa in din lösenordskod för klockan

OBS!

Om du anger fel lösenordskod tre gånger låses klockan tillfälligt. Efter fem felaktiga försök låses klockan tills du återställer lösenordskoden i appen Garmin Connect™. Om du inte har parat ihop klockan med telefonen tar klockan bort dina data och återställer den till fabriksinställningarna efter fem felaktiga försök.

Du kan ställa in en lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Lösenordskod > Ange lösenordskod**.
- 3 Ange en fyrsiffrig lösenordskod.

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

Byta klockans lösenordskod

Du måste veta klockans befintliga lösenordskod för att kunna ändra den. Om du glömmer lösenordskoden eller anger fel lösenordskod för många gånger koden i appen Garmin Connect™.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Lösenordskod > Ändra lösenordskod**.
- 3 Ange den befintliga fyrsiffriga lösenordskoden.
- 4 Ange en ny fyrsiffrig lösenordskod.

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

Stänga av klockans lösenordskod

OBS!: Du måste veta enhetens befintliga lösenordskod för att kunna stänga av den. Om du glömmer lösenordskoden eller anger fel lösenordskod för många gånger koden i appen Garmin Connect™.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Lösenordskod > Lösenordskod > Av**.
- 3 Ange den befintliga fyrsiffriga lösenordskoden.

Alternativet för lösenordskod stängs av på klockan.

Tidsinställningar

Håll  intryckt från urtavlan och välj **Klockinställningar > System > Tid**.

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

Datumformat: Ställer in visningsordningen för dag, månad och år för datum.

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

Tid: Ställer in tiden om alternativet Ställ in tid är inställt på Manuell.

Tidssynkronisering: Synkroniserar tiden om du byter tidszon och uppdaterar tiden vid övergång till sommartid ([Synkronisera tiden, sidan 77](#)).

Synkronisera tiden

Varje gång du slår på klockan och söker efter satelliter eller öppnar appen Garmin Connect™ på din parkopplade telefon hittar klockan automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera tiden manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Tid > Tidssynkronisering**.
- 3 Vänta medan klockan ansluter till den parkopplade telefonen eller söker efter satelliter ([Söka satellitsignaler, sidan 83](#)).

TIPS: Du kan trycka på  för att byta källa.

Avancerade systeminställningar

Från urtavlan, håll  intryckt och välj **Klockinställningar > System > Avancerat**.

Format: Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel måttenheter, tempo och fart som visas under aktiviteter och när veckan börjar ([Ändra måttenheterna, sidan 77](#)).

Dataregistrering: Konfigurerar hur klockan registrerar aktivitetsdata ([Inställningar för dataregistrering, sidan 77](#)).

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

Ändra måttenheterna

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

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

Inställningar för dataregistrering

På urtavlan håller du in  och väljer **Klockinställningar > System > Avancerat > Dataregistrering**.

Frekvens: Ställer in hur ofta klockan registrerar aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet **Smart** (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspekningsalternativet **Varje sekund** ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men spelar eventuellt inte in hela aktiviteter som håller på under längre perioder. Det registrerar nyckelpunkter när du ändrar riktning, tempo eller puls. Din aktivitetsinformationsmängd är mindre, vilket gör att du kan lagra fler aktiviteter på enhetens minne.

Logga HRV: Gör att klockan kan registrera din pulsvariabilitet under en aktivitet ([HRV-test, sidan 34](#)).

Återställa och återskapa inställningar

Du kan säkerhetskopiera inställningarna från en befintlig Garmin® klocka och återställa inställningarna till en annan kompatibel Garmin klocka med Garmin Connect™ appen ([Återställa inställningar och data från Garmin Connect™, sidan 78](#)). Inställningarna omfattar sportprofiler, förenklade widgetar, användarinställningar, träningspass med mera.

Från urtavlan håller du  intryckt och väljer **Klockinställningar > System > Återställ och återskapa**.

Automatisk säkerhetskopiering: Säkerhetskopierar regelbundet inställningarna till ditt Garmin Connect konto.

Säkerhetskopiera nu: Säkerhetskopierar manuellt inställningarna till ditt Garmin Connect konto.

Visa rapport: Visar eventuella problem från när klockan senast återställde inställningarna.

Den här inställningen visas bara om vissa klockinställningar inte återställdes korrekt.

Säkerhetskopiens innehåll: Visar typen av data som sparas.

Nollställ: Återställer de valda inställningarna till fabriksinställningarna ([Återställa alla standardinställningar](#), sidan 78).

Återställa inställningar och data från Garmin Connect™

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
- 3 Välj **System > Återställ och återskapa > Enhetssäkerhetskopior**.
- 4 Välj en säkerhetskopia i listan.
- 5 Välj **Återställ från säkerhetskopia > Återställ**.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.
- 7 Vänta tills klockan är synkroniserad med appen.
- 8 På klockan trycker du på  och väljer ✓.
Klockan startar om och återställer inställningar och data.
- 9 Följ instruktionerna på skärmen.

Återställa alla standardinställningar

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

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Återställ och återskapa > Nollställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Återställ alla klockinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinställningar**.
 - Om du vill ta bort alla aktiviteter från historiken väljer du **Ta bort alla aktiviteter?**.
 - Om du vill nollställa alla sammanlagda sträckor och tider väljer du **Nollställa totaler**.
 - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar**.
 - Om du vill ta bort alla tillfälliga filer från klockan väljer du **Ta bort tillfälliga filer**.

Visa enhetsinformation

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

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > 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 På urtavlan håller du ned .
- 2 På inställningsmenyn väljer du **System**.
- 3 Välj **Om**.

Enhetsinformation

Om AMOLED-skärmen

Klockinställningarna är som standard optimerade för batteritid och prestanda (*Tips för att maximera batteritiden, sidan 82*).

Kvardröjande bild eller "bildpunktsinbränning" är normalt för AMOLED-enheter. För att förlänga skärmens livslängd bör du undvika att visa statiska bilder med hög ljusstyrka under långa tidsperioder. För att minimera inbränning stängs skärmen på Forerunner® av efter den valda tidsgränsen (*Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 50*). Du kan vrida handleden mot kroppen, trycka på pekskärmen eller trycka på en knapp för att väcka klockan.

Ladda klockan

⚠ VARNING

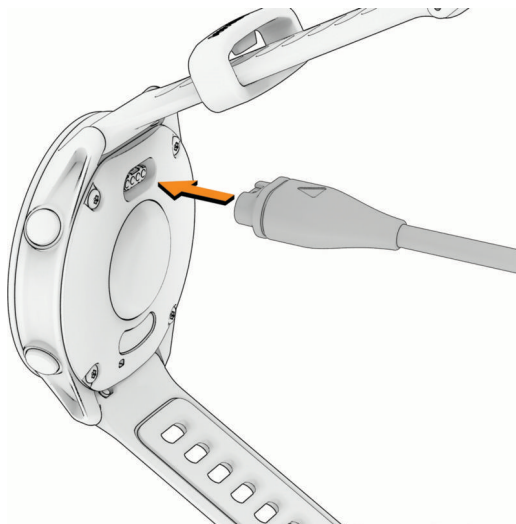
Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

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 80*).

Klockan levereras med en egenutvecklad laddningskabel. Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin® återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

- 1 Sätt i kabeln (ände med ▲) i laddningsuttaget på klockan.



- 2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-C® datorport eller nätadapter (minst 5 W effekt).
Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.
- 3 Koppla bort klockan när batteriet är laddat till 100 %.

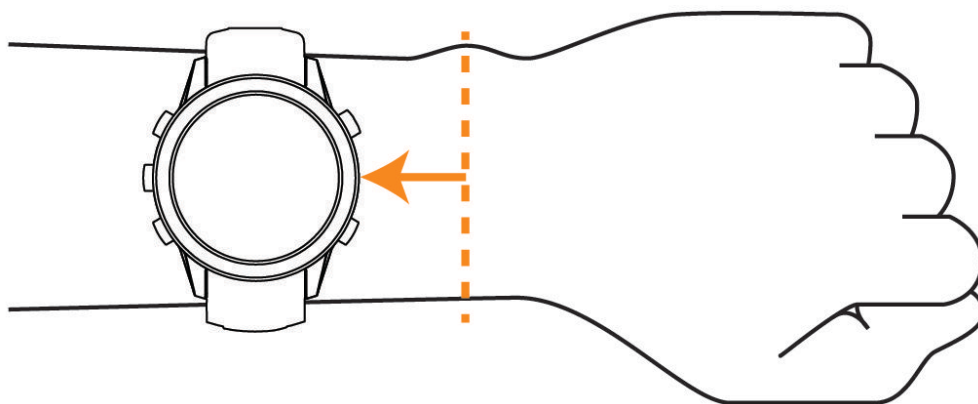
Bära klockan

⚠ VARNING

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 pulsdatabeskrivning](#), sidan 62 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata](#), sidan 64 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.

Skötsel av enheten

OBS!

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

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

⚠ VARNING

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

OBS!

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

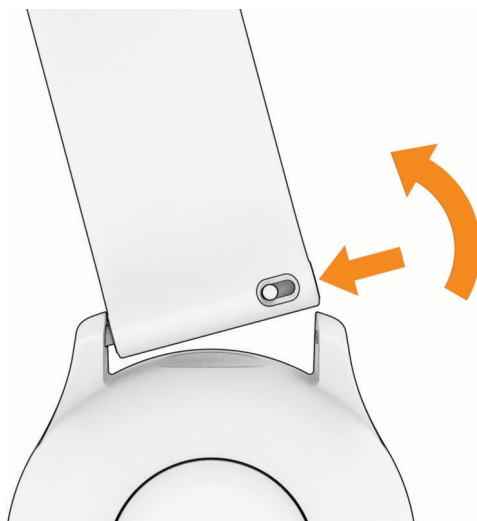
TIPS: Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

- 1 Skölj med vatten eller använd en fuktig, luddfri duk.
- 2 Låt klockan torka helt.

Byta banden

Klockan är kompatibel med 20 mm breda standardband med snabbfäste.

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



- 2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i klockan.
- 3 Skjut snabbfästespringen och rikta in fjäderstaven mot klockans motsatta sida.
- 4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Vattenklassning	5 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)
Trådlösa frekvenser och överföringseffekt (EU)	2 400–2 483,5 MHz: < 13 dBm
EU SAR-värden	0,056 W/kg extremitet

Batteriinformation

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på klockan, till exempel pulsmätning vid handleden, telefonaviseringar, GPS, inre sensorer och anslutna sensorer.

Läge	Batterilivslängd
Smartwatch-läge	Upp till 13 dagar
Batterisparläge	Upp till 28 dagar
Endast GPS GNSS-läge	Upp till 23 timmar
GNSS-läge Alla system	Upp till 16 timmar

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

Felsökning

Produktuppdateringar

Din enhet söker automatiskt efter uppdateringar när den är ihopparad med en telefon med Bluetooth® teknik. Du kan manuellt söka efter uppdateringar från systeminställningarna ([Systeminställningar, sidan 76](#)). Installera Garmin Express™ (garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect™ på telefonen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till appen Garmin Connect på telefonen
- 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 klockans språk om du har råkat välja fel språk.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj .
- 3 Välj .
- 4 Välj den första posten i listan och tryck på .
- 5 Välj språk.

Tips för att maximera batteritiden

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

- Aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Kontroller, sidan 27](#)).
 - Använd batteriöversikten för att se användningsdetaljer och justera systeminställningar ([Widgetar, sidan 30](#)).
 - Minska tidsgränsen för skärmen ([Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 50](#)).
 - Sluta använda skärmtidsgränsalternativet **Visas alltid** och välj en kortare skärmtidsgräns ([Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 50](#)).
 - Minska skärmens ljusstyrka ([Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 50](#)).
 - Använd UltraTrac GNSS-satellitläget för aktiviteten ([Satellitinställningar, sidan 26](#)).
 - Stäng av Bluetooth® teknologi när du inte använder anslutna funktioner ([Kontroller, sidan 27](#)).
 - När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta senare** ([Stoppa en aktivitet, sidan 14](#)).
 - Begränsa telefonaviseringarna som klockan visar ([Aktivera telefonaviseringar, sidan 54](#)).
 - Avbryt sändning av pulldata till ihopparade enheter ([Sända pulldata, sidan 63](#)).
 - Stäng av pulsmätning vid handleden ([Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 63](#)).
- 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 64](#)).

Starta om klockan

Om klockan slutar svara kan du prova följande steg för att starta om den.

- Håll  intryckt tills klockan stängs av och håll  intryckt för att slå på klockan.
- Anslut klockan till en USB-C® laddningsport i minst 30 sekunder, koppla ur kabeln och anslut kabeln igen.

Är min telefon kompatibel med min klocka?

Forerunner® 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 din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer **••• > Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihopparningsläget.
- På urtavlan håller du  nedtryckt och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > 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 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sök efter alla**.
 - Välj sensortyp.

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

Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?

Under en aktivitet kan du råka trycka på varvknappen. I de flesta fall visas  på skärmen bredvid en knapp, och du får några sekunder på dig att trycka på knappen och ta bort det senaste varvet eller sportbytet. Funktionen för att ångra varv är tillgänglig för aktiviteter med stöd för manuella varv, manuellt sportbyte och automatiskt sportbyte. Funktionen för att ångra varv är inte tillgänglig för aktiviteter som utlöser automatiska varv, löprundor, vila eller pauser, t.ex. gymaktiviteter, simning i bassäng och träningspass.

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.

Pulsen på klockan är inte korrekt

Mer information om pulssensorn finns på garmin.com/hearttrate.

Aktivitetstemperaturen 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 extern *tempe™* temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

Avsluta demoläge

I demoläget visas en förhandsvisning av funktionerna på klockan.

- 1 Tryck snabbt på  åtta gånger.
- 2 Välj .

Aktivitetsspårning

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

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

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

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

Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect™ konto

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

- 1 Välj ett alternativ:
 - Synkronisera stegräkningen med Garmin Express™ programmet (*Använda Garmin Connect™ på din dator, sidan 58*).
 - Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Använda Garmin Connect™ appen, sidan 57*).
- 2 Vänta medan dina data synkroniseras.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

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

Bilagor

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

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

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

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

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

Färgmätare och löpdynamikdata

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

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

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

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

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

Vid utvecklingen och testningen av löpdynamiken hittade Garmin® teamet samband mellan skador och större obalanser hos vissa löpare. Många 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

Dataintervallen för vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd skiljer sig något beroende på sensorn och om den är placerad på bröstet (tillhör i HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien) eller i midjan (tillbehöret Running Dynamics Pod).

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 %

Hjulstorlek och omkrets

När fartsensorn används för cykling känner den automatiskt av hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken för cykling är utmärkt på båda sidorna av däckets. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

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.
Cykelkadens	Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data ska 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.

Diagram

Namn	Beskrivning
Pulstabell	Ett diagram som visar din puls under hela aktiviteten.
Tempodiagram	Ett diagram som visar ditt tempo under hela aktiviteten.
Hastighetsdiagram	Ett diagram som visar din hastighet under hela aktiviteten.

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.
Övningsdistans	Tillryggalagd sträcka för aktuell övning.

Översikt

Namn	Beskrivning
Förenklad widget	Löpning. En färgmätare som visar ditt aktuella kadensintervall.
Mätare för balans för MKT	En färgmätare som visar den vänstra/högra balansen för markkontakttiden när du springer.
Mätare för markkontakttid	En färgmätare som visar den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder.
Pulsmätare	En färgmätare som visar din aktuella pulszon.
Pulszonförhållande	En färgmätare som visar förhållandet mellan tider spenderade i varje pulszon.
PacePro-mätare	Löpning. Ditt aktuella tempo för mellantiden och ditt måltempo.
Mätare för träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din aerobiska och anaeroba konditionsnivå.
Mätare för vertikal rörelse	En färgmätare som visar mängden studs när du springer.
Mät. Vert. Stegförh.	En färgmätare som visar kvoten för vertikal rörelse i förhållande till steglängden.

Pulsfält

Namn	Beskrivning
% av pulsreserv	Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
Aerobisk träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.

Namn	Beskrivning
Anaerobisk träningseffekt	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 i % av maxpuls	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.
Max% av 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.
Varvpuls %Max.	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.
% MAXPULS SEN ÖVN	Medelprocentandelen av maxpulsen för den senast slutförda övningen.
%pulsreserv övning	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella övningen.
Puls övning	Medelpulsen för den aktuella övningen.
Procent av maxpuls övning	Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella övningen.
Tid i zon	Förfluten tid i varje pulszone.

Längdfält

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

Övriga fält

Namn	Beskrivning
Aktiva kalorier	Kalorier som har förbränts under aktiviteten.
Batteritid	Antal timmar som återstår innan batteriet är urladdat.
Batterinivå	Återstående batteriladdning.
eBike-batteri	Återstående batteriladdning för en elcykel.
eBike-räckvidd	Den beräknade återstående sträckan som elcykel kan ge hjälp.
GPS	Styrkan på GPS-satellitssignalen.

Namn	Beskrivning
Intervaller	Antalet intervaller som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Varv	Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Repetitioner senaste rundan	Antalet repetitioner under den senaste rundan i aktiviteten.
Belastning	Träningsbelastningen för den aktuella aktiviteten. Träningsbelastningen är ett mått på hur stor efterförbränningen (EPOC) är, vilket är en indikation på träningspassets påfrestning.
Övningar	Totalt antal övningar som har slutförts under den aktuella aktiviteten.
Rep.	Antalet repetitioner i träningssetet under en gymaktivitet.
Andningshastighet	Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).
Varv	Antalet övningsgrupper som utförs i en aktivitet, t.ex. hopprep.
Steg	Totalt antal steg under den aktuella aktiviteten.
Stress	Din aktuella stressnivå.
Soluppgång	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).
Summa kalorier	Totalt antal kalorier som förbränts för dagen.

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.
Senaste varvtempo 500m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.
Sen. varvtempo	Medeltempot för det senast slutförda varvet.
Tempo för senaste längd	Medeltempot för din senast slutförda bassänglängd.
Tempo senaste övning	Medeltempot för den senast slutförda övningen.
Tempo övning	Medeltempot för den aktuella övningen.
Tempo	Aktuellt tempo.
Rullningstempo	Det kontinuerliga medeltempot för den senast slutförda milen eller kilometern.

PacePro-fält

Namn	Beskrivning
Nästa delavstånd	Löpning. Den totala distansen för nästa mellantid.
Nästa delade måltempo	Löpning. Måltempot för nästa mellantid.
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.

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
Medel MKT 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.
Medel Vertikalt Stegförhållande	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.
Markkontakttid balans - Varv	Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.
Markkontakttid för varv	Medeltiden för markkontakt för det aktuella varvet.
Medelsteglängd akt varv	Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.
Vertikal rörelse för varv	Medelvärdet för vertikal rörelse för det aktuella varvet.
Vertikalt Stegförhållande 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 överkropps vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.
Vertikalt Stegförhållande	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.
Medelfart	Medelfarten för den aktuella aktiviteten.
Varvfart	Medelfarten för det aktuella varvet.
Senaste varv fart	Medelfarten för det senast slutförda varvet.
Hastighet senaste övning	Medelhastigheten för den senast slutförda övningen.
Maxfart	Toppfarten för den aktuella aktiviteten.
Övningshastighet	Medelhastigheten för den aktuella övningen.
Fart	Aktuell fart för resan.
Vertikal fart	Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

Simtagsfält

Namn	Beskrivning
Medeldistans per tag	Paddlingssport. Tillryggslagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medelpaddel-/årtagstempo	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.
Medelsimtag per längd	Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.
Distans per paddel-/årtag	Paddlingssport. Den tillryggslagda sträckan per tag.
Simtagsintervall/Längd	Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.
Intervallsimtagstyp	Aktuell tagtyp för intervallet.
Varvdistans per tag	Paddlingssport. Tillryggslagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Paddel-/årtagstempo, längd	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Paddel-/årtag, längd	Paddlingssport. Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Distans/tag senaste varvet	Paddlingssport. Tillryggslagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.

Namn	Beskrivning
Tagtempo s lgd	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Paddel-/årtag, senaste längd	Paddlingssport. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Simtag för senaste längd	Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.
Typ av simtag sen lng	Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.
Årtagstempo	Paddlingssport. Antalet tag per minut (spm).
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 18</i>).
Intervall-Swolf	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.
Swolf för senaste längd	Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

Temperaturfält

Namn	Beskrivning
Maxtemp senaste dygnet	Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Lägsta temp senaste dygnet	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 temperaturdata.

Tidursfält

Namn	Beskrivning
Aktiv tid	Den totala tiden med aktiv rörelse under den aktuella aktiviteten.
Genomsnittlig varvtid	Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.
Medeltid övning	Medeltiden för övning för den aktuella aktiviteten.
Medelpositionstid	Medeltiden för positionen 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.
Beräknad sluttid	Den beräknade sluttiden för den aktuella aktiviteten.
Intervalltid	Stopptiden för det aktuella intervallet.
Varvtid	Stopptiden för det aktuella varvet.
Senaste varvtid	Stopptiden för det senast slutförda varvet.
Tid senaste övning	Stopptiden för den senast slutförda övningen.
Sista positionens tid	Stopptiden för den senast slutförda positionen.
Dags att röra på sig	Stopptiden för den aktuella övningen.
Färdtid	Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.
Totalt före/efter	Den totala tiden före eller efter måltempot eller målhastigheten.
Positionstid	Stopptiden för den aktuella positionen.
Timer för set	Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.
Stopptid	Den totala stopptiden för den aktuella aktiviteten.
Simtid	Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.
Timer	Den aktuella tiden för aktivitetstimern.

Träningsfält

Namn	Beskrivning
Rep. kvar	De återstående repetitionerna under ett träningspass.
Varaktighet steg	Den tid eller distans som återstår för steget i träningspasset.
Aktuellt tempo för träningssteg	Det aktuella tempot under steget i träningspasset.
Aktuell fart för träningssteg	Den aktuella hastigheten under steget i träningspasset.
Förfluten tid för träningssteg	Den tid som återstår för det aktuella steget i träningspasset.

© 2026 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® och TracBack® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien, Index™, PacePro™, tempe™ och Varia™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. 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. USB-C® är ett registrerat varumärke som tillhör USB Implementers Forum. Zwift™ är ett varumärke som tillhör Zwift Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

M/N: AB5206