

GARMIN®



FORERUNNER® 970 UR

Brugervejledning

© 2025 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® og Virtual Partner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., som bruges under licens af Apple Inc. Iridium® er et registreret varemærke tilhørende Iridium Satellite LLC. Shimano® er et registreret varemærke tilhørende Shimano, Inc. USB-C® er et registreret varemærke tilhørende USB Implementers Forum. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® og Windows NT® er registrerede varemærker tilhørende Microsoft Corporation i USA og/eller andre lande. Zwift™ er et varemærke tilhørende Zwift, Inc. Andre varemærker og handelsnavne tilhører deres respektive ejere.

M/N: A04907

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse 1

Konfiguration af dit ur.....	1
Knapfunktioner.....	2
GPS-status og statusikoner.....	3
Touchscreenfunktioner.....	4
Aktivering og deaktivering af touchscreenen.....	4
Sådan tilpasser du urskiven.....	5

Apps og aktiviteter..... 5

Apps.....	6
Træning.....	8
Start af en træning.....	8
Score for træningsudførelse.....	9
Følg en træning fra Garmin Connect.....	9
Sådan følger du en Daglig foreslået træning.....	9
Start en intervaltræning.....	10
Tilpasning af en intervaltræning.....	10
Registrering af en kritisk svømmehastighedstest.....	11
Brug af Virtual Partner®.....	11
Angivelse af et træningsmål.....	12
Konkurrer mod en tidligere aktivitet.....	12
Om træningskalenderen.....	12
Brug af Garmin Connect træningsplaner.....	13
Brug af den gemte app.....	13
Optagelse af en stemmemeddelelse.....	14
Brug af stemmekommandoer.....	14
Se stemmekommandoer.....	15
Garmin Pay.....	16
Opsætning af din Garmin Pay Wallet.....	16
Betaling for et køb med dit ur.....	16
Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog.....	17
Administration af dine Garmin Pay kort.....	17
Ændring af din Garmin Pay adgangskode.....	18

Brug af Messenger funktionen.....	18
Aktiviteter.....	19
Start af aktivitet.....	20
Tip til registrering af aktiviteter....	20
Stop en aktivitet.....	21
Evaluerer af en aktivitet.....	21
Løb.....	22
Løb en tur.....	22
Løb et baneløb.....	23
Tip til registrering af et baneløb.....	23
Løb en virtuel tur.....	23
Kalibrering af distance på løbebånd.....	24
Registrering af en Ultraløbsaktivitet.....	24
Automatisk hvileindstillinger for Ultra Run.....	24
Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer.....	25
PacePro™ Træning.....	25
Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect.....	25
Oprettelse af en PacePro plan på dit ur.....	25
Sådan starter du en PacePro plan.....	26
Cykling.....	27
Brug af en hometrainer.....	27
Power Guide.....	27
Oprettelse og brug af en Power Guide.....	28
Svømning.....	28
Svømmeterminologi.....	28
Typer af tag.....	28
Tip til svømmeaktiviteter.....	29
Automatisk hvile og manuel hvile for svømning.....	29
Træning med øvelseslog.....	30
Multisport.....	30
Triatlontræning.....	30
Sådan oprettes en multisportsaktivitet.....	31
Fitnessaktiviteter.....	31
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	31
Registrering af en mobilitetsaktivitet.....	32

Registrer en HIIT-aktivitet.....	32	Tilpasning af skærbilleder.....	48
Registrering af en indendørs klatreaktivitet.....	33	Tilføjelse af skærbilledet	
Udendørsaktiviteter.....	34	Kortdata.....	48
Golfspil.....	34	Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet.....	48
Golfspil.....	34	Aktivitetsindstillinger.....	49
Golfmenu.....	35	Aktivitetsalarmer.....	51
Flytning af flaget.....	36	Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet.....	53
Visning af målte slag.....	36	Ruteindstillinger.....	53
Scoring.....	36	Brug af ClimbPro.....	54
Visning af retningen til flaget....	37	Aktivering af Automatisk klatring.....	54
Lagring af brugerdefinerede mål.....	38	Satellitindstillinger.....	55
Visning af hazarder.....	38	Segmenter.....	55
Visning af layup- og dogleg-afstande.....	38		
Tilstand med store tal.....	39	Kontrollfunktioner.....	56
Registrering af en bouldering-aktivitet.....	39	Tilpasning af kontrolmenuen.....	59
Start en ekspedition.....	40	Brug af LED-lommelygten.....	60
Manuel registrering af et sporpunkt.....	40	Redigering af det tilpassede lommelygteblink.....	60
Visning af sporpunkter.....	40	Overblik.....	61
Fiskeri.....	40	Visning af overblik.....	65
Jagt.....	41	Tilpasning af overblikslisten.....	65
Vintersport.....	41	Oprettelse af overbliksmapper.....	66
Visning af skiløbeture.....	41	Body Battery.....	66
Optagelse af en aktivitet med skiløb eller snowboarding i vildmarken...	41	Tips til forbedrede Body Battery data.....	66
Effektdata for langrend.....	42	Præstationsmålinger.....	67
Vandsport.....	42	Om VO2-max estimeringer.....	68
Visning af dine vandsportsløb.....	42	Få din VO2-max estimering for løb.....	69
Sejler.....	43	Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling.....	69
Tack Assist.....	43	Visning af dine forventede løbetider.....	70
Kapsejlads.....	44	Status for pulsvariation.....	71
Sådan angives startlinjen.....	44	Præstationskrav.....	71
Start af kapsejlads.....	45	Sådan vises dit præstationskrav..	72
Andre aktiviteter.....	46	Løbeøkonomi.....	72
Registrering af en aktivitet med vejrtækningsøvelser.....	46	Visning af din løbeøkonomi.....	72
Registrering af en meditationsaktivitet.....	46	Få dit FTP-estimat.....	73
Tilpasning af aktiviteter og apps.....	46	Laktattærskel.....	73
Tilpasning af app-liste.....	47	Visning af din udholdenhed i realtid.....	74
Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter.....	47	Visning af din Effektkurve.....	75
Fastgørelse af en foretrukken aktivitet på listen.....	47	Træningsstatus.....	75

Træningsstatusniveauer	76	Visning af samlede data	91
Tips til at hente din træningsstatus	76	Indstillinger for meddelelser og alarmer	91
Akut belastning	76	Sundheds- og wellness-advarsler	91
Træningsbelastningsfokus	77	Indstilling af alarm ved unormal puls	92
Belastningsforhold	77	Aktivitetsalarm	92
Om Training Effect	78	Tilpasning af aktivitetsalarmer	92
Restitutionstid	78	Morgenrapport	92
Restitutionspuls	79	Tilpasning af din morgenrapport	92
Varme- og højdepræstationsakklimatisering	79	Aftenrapport	92
Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den	79	Tilpasning af din aftenrapport	93
Parathed til træning	80	Indstilling af et tidsalarmer	93
Løbetolerance	81	Indstilling af en stormadvarsel	93
Udholdenhedsscore	81	Aktivering af advarsler om telefonforbindelse	93
Bakkescore	82	Indstillinger for lyd og vibration	94
Visning af cyklingsniveau	82	Indstillinger for skærm og lysstyrke	94
Løbskalender og primært løb	83	Tilslutningsmuligheder	94
Træning forud for en løbsbegivenhed	83	Sensorer og tilbehør	94
Tilføjelse af en aktie	84	Trådløse sensorer	95
Tilføjelse af vejrplaceringer	84	Parring af dine trådløse sensorer	97
Brug af Jetlagvejledning	84	Pulstilbehør løbetempo og distance	97
Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen	84	Tip til registrering af løbetempo og distance	97
Ure	85	Løbedynamik	97
Indstilling af en alarm	85	Tip til manglende data for løbedynamik	98
Redigering af en alarm	85	Løbeeffekt	99
Brug af nedtællingstimeren	86	Brystpuls under svømning	99
Sletning af en nedtællingstimer	86	Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner	99
Brug af stopur	87	inReach fjernbetjening	100
Tilføjelse af flere tidszoner	88	Brug af inReach fjernbetjeningen	100
Redigering af alternativ tidszone	88	Telefontilslutningsfunktioner	100
Tilføjelse af et nedtællingsevent	88	Sådan parrer du din telefon	100
Redigering af et nedtællingsevent	89	Opkald fra Telefon appen	101
Historik	89	Brug af telefonassistent	101
Brug af historik	89	Aktivering af telefonmeddelelser	102
Multisport-historik	90		
Personlige rekorder	90		
Visning af dine personlige rekorder	90		
Gendannelse af en personlig rekord	90		
Sletning af personlige rekorder	90		

Visning af meddelelser	102
Modtagelse af et indgående telefonopkald	103
Besvarelse af en tekstbesked	103
Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse	103
Slå advarsler for Find min telefon til og fra	103
Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet	103
Wi-Fi tilslutningsfunktioner	104
Tilslutning til et Wi-Fi netværk	104
Garmin Share	104
Deling af data med Garmin Share ..	105
Modtagelse af data med Garmin Share	105
Indstillinger for Garmin Share	105
Telefonapps og computerprogrammer	105
Garmin Connect	106
Garmin Connect+ Abonnement ..	106
Brug af Garmin Connect appen ..	107
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen	107
Samlet træningsstatus	107
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren	107
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express	108
Manuel synkronisering af data med Garmin Connect	108
Connect IQ funktioner	108
Sådan downloades Connect IQ funktioner	108
Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren	108
Garmin Explore™	108
Garmin Messenger app	109
Garmin Golf™ app	109

Fokustilstande..... 109

Tilpasning af en standardfokustilstand	110
Oprettelse af brugerdefineret fokustilstand	111

Sundheds- og wellness-indstillinger..... 111

Pulsmål. håndled	111
Sådan bæres uret	112
Tip til uregelmæssige pulsdata	112
Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler	112
Udsendelse af pulsdata	113
Måling af iltmætning	113
Få målinger af iltmætning	114
Indstilling af tilstand for måling af iltmætning	114
Tip til uregelmæssige data for iltmætning	114
Automatisk mål	115
Minutter med høj intensitet	115
Optjening af intensitetsminutter	115
Søvnregistrering	115
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering	115
Vejrtrækningsvariationer	116

Kort..... 116

Visning af kortet	116
Lagring af eller navigation til et sted på kortet	117
Kortindstillinger	117
Administration af kort	117
Download kort med Outdoor Maps+	118
Download af TopoActive kort	118
Sletter kort	118
Vis og skjul kortdata	119

Navigation..... 119

Navigation til en destination	119
Navigation til et nærliggende interessepunkt	120
Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet	120
Markering og start af navigation til en Mand over bord-position	121
Afbrydelse af navigation	121
Gemme positioner	121
Sådan gemmes din position	121
Lagring af en dobbelt gitterposition	121

Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen....	122
Start af en GPS aktivitet fra en delt position.....	122
Navigering til en delt position i løbet af en aktivitet.....	122
Baner.....	122
Oprettelse af en bane på Garmin Connect.....	123
Sådan sender du en bane til din enhed.....	123
Sådan opretter og følger du en rute på dit ur.....	123
Oprettelse af Tur-retur rute.....	124
Navigation med Sight 'N Go.....	124
Indstilling af kompaskurs.....	124
Indstilling af et referencepunkt.....	125
Projicering af et waypoint.....	125

Sikkerheds- og sporingsfunktioner..... 126

Tilføjelse af nødkontakter.....	126
Tilføjelse af kontakter.....	126
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	127
Anmodning om hjælp.....	127
Start en GroupTrack session.....	128
Tip til GroupTrack sessioner.....	128

Musik..... 128

Tilslutning til en tredjepartsudbyder..	129
Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder.....	129
Download af personligt lydindhold....	129
Afspilning af musik.....	130
Kontrollementer til musikafspilning..	131
Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner.....	131
Sådan ændres audiotilstand.....	132

Brugerprofil..... 132

Indstilling af din brugerprofil.....	132
Indstillinger for køn.....	132
Se din fitnessalder.....	132
Om pulszoner.....	132
Træningsmål.....	133
Indstilling af dine pulszoner.....	133

Sådan lader du uret indstille dine pulszoner.....	133
Udregning af pulszone.....	134
Indstilling af dine effektzoner.....	134
Automatisk registrering af præstationsmålinger.....	134

Indstilling af strømstyring..... 135

Tilpasning af batterisparefunktionen	135
Tilpasning af strømtilstanden for en aktivitet.....	136
Tilpasning af strømtilstande.....	136

Systemindstillinger..... 137

Tilpasning af knapgenveje.....	137
Indstilling af adgangskode på uret....	137
Ændring af adgangskoden til uret..	138
Kompas.....	138
Kompassindstillinger.....	138
Manuel kalibrering af kompas....	138
Indstilling af nordreference.....	139
Højdemåler og trykhøjdemåler.....	139
Indstillinger for højdemåler og trykhøjdemåler.....	139
Kalibrering af trykhøjdemåler....	139
Tidsindstillinger.....	140
Synkronisering af tiden.....	140
Avancerede systemindstillinger.....	140
Ændring af måleenhed.....	140
Indstillinger for dataoptagelse.....	141
Gendan og nulstil indstillinger.....	141
Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect.....	141
Nulstilling af alle standardindstillinger.....	142
Visning af enhedsoplysninger.....	142
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label..	142

Enhedsoplysninger..... 142

Om AMOLED skærmen.....	142
Opladning af uret.....	143
Vedligeholdelse af enheden.....	143
Rengøring af uret.....	144
Udskiftning af remmene.....	145
Specifikationer.....	146
Oplysninger om batteritid.....	146

Fejlfinding..... 146

Produktopdateringer	146
Sådan får du flere oplysninger	147
Min enhed viser det forkerte sprog....	147
Tip til at maksimere batterilevetiden.	147
Genstart dit ur	147
Er min telefon kompatibel med mit ur?	148
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret.....	148
Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?	148
Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret.....	148
Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil.....	149
Højttaleren eller mikrofonen er stille efter eksponering for vand.....	149
Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?	149
Modtagelse af satellitsignaler	149
Forbedring af GPS- satellitmodtagelsen	149
Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig	149
Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig	150
Afslutter demo-tilstand	150
Registrering af aktivitet	150
Min skridttæller lader ikke til at være præcis	150
Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens	150
Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis	150

Datafelter..... 151

Appendiks..... 165

Farvemålere og data for løbedynamik	166
Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden	166
Data for vertikale udsving og vertikalt forhold	167
VO2 maks. standardbedømmelser	167
Løbeøkonomiklassificeringer	167

FTP bedømmelser	168
Udholdenhedsscorebedømmelser	169
Hjulstørrelse og -omkreds	170

Introduktion

ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Konfiguration af dit ur

For at få fuldt udbytte af Forerunner funktionerne skal du udføre disse handlinger.

- Hold  nede for at tænde uret (*Knapfunktioner, side 2*).
- Følg vejledningen på skærmen for at gennemføre den første opsætning.
Under den indledende opsætning kan du parre din telefon med dit ur for at modtage meddelelser, synkronisere dine aktiviteter med mere (*Sådan parrer du din telefon, side 100*). Hvis du opgraderer fra et kompatibelt ur, kan du overføre dine urindstillinger, gemte baner med mere, når du parrer dit nye Forerunner ur med din telefon.
- Oplad uret (*Opladning af uret, side 143*).
- Søg efter softwareopdateringer (*Systemindstillinger, side 137*).
Du bør holde softwaren på dit ur opdateret for at få den bedste oplevelse. Softwareopdateringer giver ændringer og forbedringer til beskyttelse af personlige oplysninger, sikkerhed og funktioner.
- Opsætning af Wi-Fi® netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 104*).
- Konfigurer sikkerhedsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 126*).
- Opsætning af musik (*Musik, side 128*).
- Opsætning af din Garmin Pay™ tegnebog (*Opsætning af din Garmin Pay Wallet, side 16*).
- Løb en tur (*Løb en tur, side 22*).

Knapfunktioner

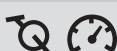


TIP: Du kan tilpasse nogle af knappernes hold nede-funktion og oprette nye knapgenveje (*Tilpasning af knapgenveje, side 137*).

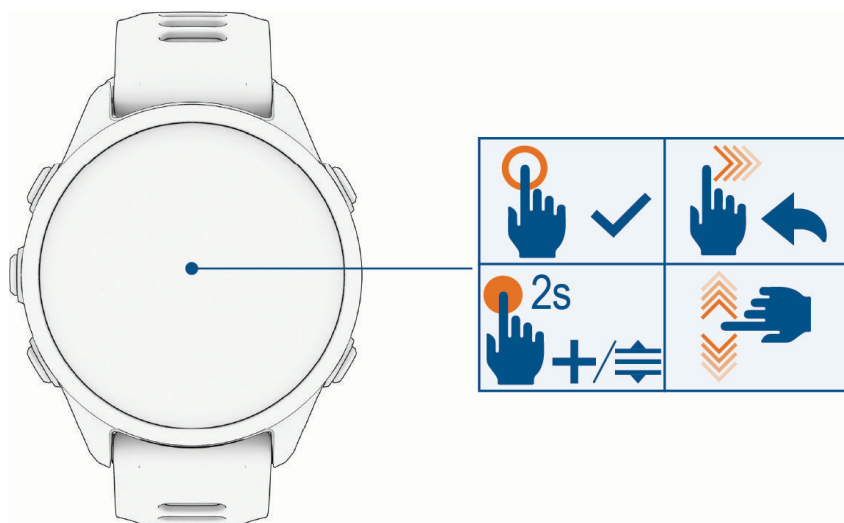
①  Øverste venstre knap	- Tryk for at lyse skærmen op. - Tryk hurtigt to gange for at tænde eller slukke for lommelygten (<i>Brug af LED-lommelygten, side 60</i>). - Hold nede i 2 sekunder for at få vist kontrolmenuen (<i>Kontrolfunktioner, side 56</i>). - Hold nede i tre sekunder for at tænde for enheden. - Hold nede i fem sekunder for at anmode om assistance (<i>Anmodning om hjælp, side 127</i>).
②  Midterste venstre knap	- På urskiven skal du trykke for at få vist meddelelsescenteret (<i>Visning af meddelelser, side 102</i>). - Tryk for at rulle gennem menuerne eller dataskærm billederne. - På urskiven skal du trykke for at få vist hovedmenuen.
③  Knap nederst til venstre	- Tryk på urskiven for at rulle gennem oversigtslisten (<i>Visning af overblik, side 65</i>). - Tryk for at rulle gennem menuerne eller dataskærm billederne. - Hold nede for at vise musikstyring (<i>Afspilning af musik, side 130</i>).
④  Øverste højre knap	- Tryk for at vælge en indstilling i en menu. - På urskiven skal du trykke for at åbne menuerne apps og aktiviteter (<i>Apps og aktiviteter, side 5</i>). - Tryk for at starte eller stoppe en aktivitet (<i>Start af aktivitet, side 20</i>).
⑤  Knap nederst til højre	- Tryk for at vende tilbage til det forrige skærm billede. - Under en aktivitet skal du trykke for at optage en omgang, hvile eller gå videre til næste træningstrin.

GPS-status og statusikoner

For udendørs aktiviteter skifter statuslinjen til grøn, når GPS'en er klar. Et blinkende ikon betyder, at uret søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet.

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Status for telefonforbindelse
	Wi-Fi teknologistatus
	LiveTrack status
	GroupTrack status
	Pulsstatus
	Running Dynamics Pod status
	Status for hastigheds- og kadencesensor
	Cykellygtestatus
	Cykelradarstatus
	Status for udvidet visningstilstand
	Status for smart-trainer
	Effektmålerstatus
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® kamerastatus

Touchscreenfunktioner



- Tryk for at vælge en indstilling i en menu.
- Hold urskivedata nede for at åbne en oversigt eller funktion.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig på alle urskiver.
- Tryk på et ikon øverst på urskiven for at genoptage brugen af den aktive app eller aktivitet.
- Fra kontrolmenuen, overblik eller app-menuen skal du trykke og holde nede på urskiven for at redigere, tilføje eller ændre rækkefølgen af indstillingerne.
- På urskiven skal du stryge ned for at få vist overblikket over meddelelsescenteret.
- På urskiven skal du stryge op for at rulle gennem overblikslisten.
- Stryg op eller ned for at rulle gennem menuerne.
- Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
- Dæk skærmen med håndfladen for at vende tilbage til urskiven og skrue ned for skærmens lysstyrke.

Aktivering og deaktivering af touchscrenen

Du kan tilpasse berøringsskærmen til almindelig brug af ure, hver aktivitetsprofil ([Aktivitetsindstillinger, side 49](#)) og hver fokustilstand ([Fokustilstande, side 109](#)).

BEMÆRK: Touchscreenen er ikke tilgængelig under svømmeaktiviteter. Touchscreenens indstilling for hver aktivitetsprofil (f.eks. løb eller cykel) gælder for den tilsvarende session i en multisportsaktivitet.

- Hold  nede, og vælg .
Du kan føje denne indstilling til kontrolmenuen, se ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 59](#)).
- Hold  nede, vælg **Urindstillinger** > **Skærm og lysstyrke** > **Touch**, og vælg en mulighed.
- Hvis du vil tilpasse en genvej til midlertidigt at aktivere eller deaktivere berøringsskærmen, skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger** > **System** > **Genveje**.

Sådan tilpasser du urskiven

Du kan tilpasse urskiveoplysninger og udseende eller aktivere en installeret Connect IQ™ urskive ([Connect IQ funktioner](#), side 108).

- 1 Hold  på urskiven nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Tryk på  eller  for at få vist indstillingerne for urskiven.
- 4 Vælg **Tilføj ny** for at vælge mellem flere urskivemuligheder.
- 5 Rul til en urskive, tryk på , og vælg .
- 6 Vælg en mulighed:

BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle urskiver.

- For at aktivere urskiven skal du vælge **Anvend**.
- Hvis du vil ændre skrift- og grafiktype, skal du vælge **Typer**.
- For at ændre de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Data**.
- Vil du tilføje eller ændre en farvetone for urskiven, skal du vælge **Farvetone**.
- For at ændre farven på de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Datafarve**.
- For at fjerne urskiven skal du vælge **Slet**.

Apps og aktiviteter

Dit ur leveres med en række forudinstallerede apps og aktiviteter.

Apps: Apps indeholder interaktive funktioner til dit ur, f.eks. visning af træninger eller opkald til en person fra dit ur ([Apps](#), side 6).

Aktiviteter: Dit ur leveres med forudinstallerede apps til indendørs og udendørs aktiviteter, herunder løb, cykling, styrketræning, svømning i pool med mere ([Aktiviteter](#), side 19). Når du starter en aktivitet, viser og registrerer uret sensordata, som du kan gemme og dele med Garmin Connect™ fællesskabet.

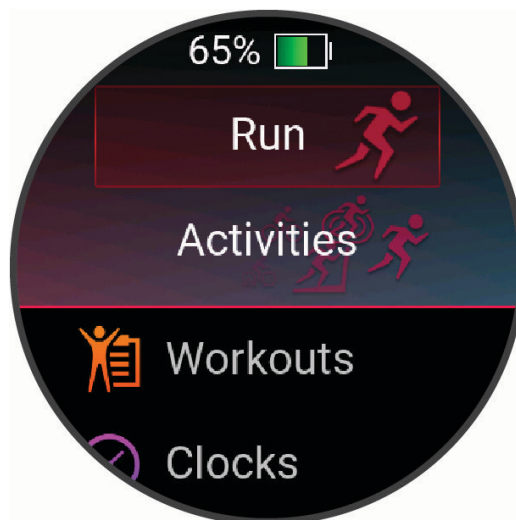
Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ apps: Du kan føje nye funktioner til dit ur ved at installere apps fra Connect IQ appen ([Connect IQ funktioner](#), side 108).

Apps

Du kan tilpasse dit ur ved hjælp af appsmenuen, som giver dig hurtig adgang til urfunktioner og -indstillinger. Nogle apps kræver en Bluetooth® forbindelse til en kompatibel telefon. Mange apps kan også findes i overblikket ([Overblik, side 61](#)) eller kontrollen ([Kontrolfunktioner, side 56](#)).

Tryk på  på urskiven, og tryk på  for at rulle gennem apps.



Navn	Flere oplysninger
ABC	Vælg for at få vist kombinerede oplysninger for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.
Send pulsdata	Vælg for at sende pulsdata til en parret enhed (<i>Udsendelse af pulsdata, side 113</i>).
Lommeregner	Vælg for at bruge lommeregneren, herunder drikkepengeberegneren.
Kalender	Vælg for at få vist kommende begivenheder fra din telefonkalender.
Ure	Vælg for at indstille en alarm, en timer, et stopur, en alternativ tidszone eller et nedtællingsevent (<i>Ure, side 85</i>).
Connect IQ	Vælg for at bruge Connect IQ Gem på dit ur (<i>Connect IQ funktioner, side 108</i>).
Garmin Share	Vælg for at sende eller modtage data med andre Garmin® enheder (<i>Garmin Share, side 104</i>).
Health Snapshot™	Vælg for at registrere flere vigtige sundhedsmålinger, f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejtrækningsfrekvens, når du ikke bevæger dig i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system.
Historik	Vælg for at få vist din aktivitetshistorik, rekorder og totaler (<i>Brug af historik, side 89</i>).
Kort	Vælg for at få vist kortet (<i>Visning af kortet, side 116</i>).
Kortstyrer	Vælg for at få vist og administrere downloadede kort (<i>Administration af kort, side 117</i>).
Messenger	Vælg for at se og sende beskeder med Garmin Messenger™ appen (<i>Brug af Messenger funktionen, side 18</i>).
Månefase	Vælg for at få vist tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
Musik	Vælg for at styre lydafspilning på dit ur (<i>Afspilning af musik, side 130</i>).
Meddelelser	Vælg for at få vist telefonmeddelelser (<i>Visning af meddelelser, side 102</i>).
Telefon	Vælg for at åbne telefonkontrollerne, f.eks. kontakter og nummerpanelet (<i>Opkald fra Telefon appen, side 101</i>).
Telefonassistent	Vælg for at sige en kommando til telefonens stemmeassistent (<i>Brug af telefonassistent, side 101</i>).
Projicer waypoint	Vælg for at gemme en ny position ved at projicere afstanden og pejling fra din aktuelle position (<i>Projicering af et waypoint, side 125</i>).
Pulse Ox	Vælg for at udføre en iltmætningsmåling (<i>Måling af iltmætning, side 113</i>).
Referencepunkt	Du kan indstille et referencepunkt til at angive kursen og afstanden til en position eller retning (<i>Indstilling af et referencepunkt, side 125</i>).
Gemt	Vælg for at få vist dine gemte positioner, baner og waypoints (<i>Brug af den gemte app, side 13</i>).
Indstillinger	Vælg for at åbne indstillingsmenuen.
SOLOPGANG & SOLNEDGANG	Vælg for at få vist tider for solopgang, solnedgang og tusmørke.
Tip	Vælg for at se interaktive urtip og scanne et direkte link til support.garmin.com for at få adgang til brugervejledningen til dit ur.

Navn	Flere oplysninger
Stemme kommando	Vælg for at sige en kommando, som uret skal udføre (<i>Brug af stemmekommandoer, side 14</i>).
Stemmemeddelelser	Vælg for at optage en stemmemeddelelse (<i>Optagelse af en stemmemeddelelse, side 14</i>).
Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay tegnebog (<i>Garmin Pay, side 16</i>).
Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og forhold.
Træning	Vælg for at få vist dine gemte træninger (<i>Træning, side 8</i>).

Træning

Du kan oprette brugerdefinerede træningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Under din aktivitet kan du få vist træningsspecifikke dataskærm billeder, der indeholder oplysninger om træningstrin, såsom distancen for træningstrinnet eller aktuelle tempo.

På dit ur: Du kan åbne træningsappen fra applisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur (*Apps og aktiviteter, side 5*).

Du kan også se din træningshistorik.

På appen: Du kan oprette og finde flere træninger eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger og indlæse dem på dit ur (*Følg en træning fra Garmin Connect, side 9*).

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

Start af en træning

Din enhed kan guide dig gennem en række trin i en træning.

- 1 På urskiven skal du trykke på .

TIP: Hvis du allerede har en planlagt eller foreslået træning for i dag, kan du rulle ned og vælge **Træning**.

- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.

- 3 Tryk på , og vælg **Træning**.

- 4 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil starte en intervaltræning eller en træning med et træningsmål, skal du vælge **Hurtig træning** (*Start en intervaltræning, side 10, Angivelse af et træningsmål, side 12*).
- Hvis du vil starte en forudindlæst eller gemt træning, skal du vælge **Træningsbibliotek** (*Følg en træning fra Garmin Connect, side 9*).
- Hvis du vil starte en planlagt træning fra din Garmin Connect træningskalender, skal du vælge **Træningskalender** (*Om træningskalenderen, side 12*).

BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

- 5 Vælg en træning.

BEMÆRK: Kun træninger, der er forenelige med den valgte aktivitet, vises på listen.

- 6 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Start træningen**.

- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Når du har startet en træning, viser enheden hvert trin i træningen, skridtnoter (valgfrit), målet (valgfrit) og de aktuelle træningsdata. Der vises en animeret instruktion til styrke-, yoga-, kardio- eller pilates træning.

Score for træningsudførelse

Når du har gennemført en træning, viser uret din score for træningsudførelse baseret på, hvor nøjagtigt du har gennemført træningen. De aktive træningstrin prioriteres højest og måler, hvor tæt dit indsatsniveau matcher trinmålet, og også at du har fuldført alle trinene. Opvarmnings- og restitutionstrin har en lavere indvirkning på din score. Nedkølingstrinnet påvirker ikke din score for træningsudførelse overhovedet.

BEMÆRK: Score for din træningsudførelse vises kun for løb eller cykeltræning.

	God, 67 til 100 %
	Gennemsnitlig, 34 til 66 %
	Lav, 0 til 33 %

Følg en træning fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 106).

- 1 Vælg en mulighed:
 - Åben Garmin Connect appen og vælg ●●●.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Træning**.
- 3 Find en træning, eller opret og gem en ny træning.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan følger du en Daglig foreslået træning

Før uret kan foreslå en daglig løbetur, skal du have en VO2-max estimering for den aktivitet ([Om VO2-max estimeringer](#), side 68).

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Løb**, og vælg en aktivitet.
 - Vælg **Cykling**, og vælg en aktivitet.
- 4 Tryk på , og vælg den daglige anbefalede træning.

BEMÆRK: Ingen foreslået træning vises, hvis du har en planlagt hviledag eller følger en anden træningsplan.
- 5 Rul ned for at se detaljer om træningen såsom trinene og den anslåede fordel.
- 6 Tryk på , og vælg en indstilling:
 - Vælg **Start træningen** for at gennemføre træningen.
 - Vælg **Afslut** for at springe træningen over.
 - Hvis du vil se forslag til træning for den kommende uge, skal du vælge **Flere forslag**.
 - Hvis du vil have vist træningsindstillingerne såsom træningsdage, måltype og træningsmeddelelser, skal du vælge **Indstillinger** og vælge en indstilling.

TIP: Hvis du deaktiverer indstillingen **Træningsmeddelelse**, kan du aktivere meddelelser igen senere. Fra aktiviteten skal du vælge **Træning > Træningsbibliotek > Daglige forslag**, vælge en træning, trykke på  og vælge **Indstillinger > Træningsmeddelelse**.

Den foreslåede træning opdateres automatisk til ændringer i træningsvaner, restitutionstid og VO2-max.

Start en intervaltræning

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Træning > Hurtig træning > Intervaller**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Åbn gentagelser** for at markere dine intervaller og hvileperioder manuelt ved at trykke på .
 - Vælg **Strukturerede gentagelser**, tryk på , og vælg **Start træningen** for at bruge en intervaltræning baseret på distance eller tid.
- 6 Vælg om nødvendigt  for at medtage en opvarmning inden træningen.
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal du trykke på  for at starte det første interval.
- 9 Følg instruktionerne på skærmen.
- 10 På et hvilket som helst tidspunkt kan du trykke på  for at stoppe det aktuelle interval eller den aktuelle hvileperiode og gå videre til det næste interval eller den næste hvileperiode (ekstraudstyr).

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Tilpasning af en intervaltræning

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Træning > Hurtig træning > Intervaller > Strukturerede gentagelser**.
- 5 Tryk på , og vælg **Rediger træning**.
- 6 Vælg en eller flere valgmuligheder:
 - Hvis du vil angive intervalvarighed og -type, skal du vælge **Interval**.
 - Hvis du vil angive hvilevarighed og -type, skal du vælge **Hvile**.
 - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
 - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning > Til**.
- 7 Tryk på .

Uret gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du redigerer træningen igen.

Registrering af en kritisk svømmehastighedstest

Værdien af din kritiske svømmehastighed (CSS) er resultatet af en svømmetest på tid udtrykt som et tempo for hver 100 meter. Din CSS er den teoretiske hastighed, som du kan opretholde kontinuerligt uden at blive udmattet. Du kan bruge din CSS som en guide til dit træningstempo og til at følge dine fremskridt.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Svømning** > **Svøm i pool**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Træning** > **Træningsbibliotek** > **Kritisk svømmehastighed** > **Udfør test af kritisk svømmehastighed**.
- 5 Tryk på  for at få vist træningstrinnene (valgfrit).
- 6 Tryk på .
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Følg instruktionerne på skærmen.

Brug af Virtual Partner®

Funktionen Virtual Partner er et træningsredskab til at hjælpe dig med at nå dine mål. Du kan angive et tempo for funktionen Virtual Partner og konkurrere mod den.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Skærbilleder** > **Tilføj ny** > **Virtual Partner**.
- 5 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.
BEMÆRK: Du kan ændre rækkefølgen af dataskærbillederne (valgfrit).
- 6 Start din aktivitet ([Start af aktivitet, side 20](#)).
- 7 Rul til Virtual Partner skærbilledet for at se, hvem der fører.

Angivelse af et træningsmål

Træningsmålfunktionen fungerer med Virtual Partner funktionen, så du kan træne imod et angivet mål for distance, distance og tid, distance og tempo eller distance og hastighed. Under træningsaktiviteten giver uret dig feedback i realtid om, hvor tæt du er på at nå dit træningsmål.

1 På urskiven skal du trykke på .

2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.

3 Rul ned.

4 Vælg **Træning**.

5 Vælg en mulighed:

- Vælg **Angiv et mål**.
- Vælg **Hurtig træning**.

BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

6 Vælg en mulighed:

- Vælg **Intervaller** for at vælge tid- eller distancebaserede gentagelser.
- Vælg **Distance og tid** for at vælge et mål for distance og tid.
- Vælg **Distance og tempo** eller **Distance og hastighed** for at vælge et mål for distance og tempo eller hastighed.
- Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.

7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Konkurrer mod en tidligere aktivitet

Du kan konkurrere mod en tidligere registreret aktivitet eller en downloadet baneaktivitetstid. Denne funktion fungerer med funktionen Virtual Partner, så du kan se, hvor langt bagud eller foran du er i løbet af aktiviteten.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

1 På urskiven skal du trykke på .

2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.

3 Rul ned.

4 Vælg **Træning > Løb mod dig selv**.

5 Vælg en mulighed:

- Vælg **Fra historik** for at vælge en tidligere registreret aktivitet fra enheden.
- Vælg **Downloadet** for at vælge en bane, du har downloadet fra din Garmin Connect konto.

6 Vælg aktiviteten.

7 Tryk, om nødvendigt, på , og vælg **Konkurrence**.

8 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

9 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på , og vælge **Gem**.

Om træningskalenderen

Træningskalenderen på dit ur er en udvidelse af den træningskalender eller plan, du har sat op i din Garmin Connect konto. Når du har føjet nogle træninger til Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheden. Alle planlagte træninger, der sendes til enheden, vises i kalenderoverblikket. Når du vælger en dag i kalenderen, kan du få vist eller gennemføre træningen. Den planlagte træning forbliver på uret, uanset om du gennemfører den eller springer den over. Når du sender planlagte træninger fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende træningskalender.

Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 106), og du skal parre Forerunner uret med en kompatibel telefon.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Garmin Coach-planer**.
- 3 Vælg og planlæg en træningsplan.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Gennemse træningsplanen i din kalender.

Adaptive træningsplaner

Din Garmin Connect konto har en adaptiv træningsplan og Garmin træner, som passer til dine træningsmål. Du kan f.eks. svare på nogle få spørgsmål og finde en plan, der kan hjælpe dig med at fuldføre et 5 km løb. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen. Når du starter en plan, føjes Garmin coach-overblikket til overblikkslisten på dit Forerunner ur.

Brug af den gemte app

Du kan bruge den gemte app til at få vist dine gemte positioner og baner.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Gemt**.
- 3 Vælg et gemt element.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil navigere til positionen, skal du vælge **Gå til**.
 - Vælg **Start på banen** for at gå til banen.
 - Hvis du vil gå til banen i modsat retning, skal du vælge **Flere > Gennemfør bane fra slut til start**.
 - Vælg **Flere > Oplysninger** for at få vist detaljer om positionen.
 - Hvis du vil redigere oplysninger om position eller bane, skal du vælge **Flere > Rediger**.
 - Vælg **Flere > Se stigninger** for at få vist en liste over stigninger på banen.
 - Hvis du vil have vist banen på kortet, selv når du ikke navigerer, skal du vælge **Flere > Vis på kort**.
 - Hvis du vil dele positionen eller banen med **Garmin Share** funktionen, skal du vælge **Flere > Del** ([Garmin Share](#), side 104).
 - Hvis du vil slette positionen eller banen, skal du vælge **Flere > Slet**.

Optagelse af en stemmemeddelelse

Du kan optage og lytte til stemmemeddelelser ved hjælp af urets indbyggede højttaler og mikrofon.

1 Vælg en mulighed:

- Tryk på  på urskiven.
- Hold  nede.

2 Vælg **Stemmemeddelelser**.

3 Vælg .

4 Vælg en mulighed:

- Vælg **Placering** for at gemme din GPS-position med stemmemeddelelsen.
- Vælg **Lydstyrke** for at justere højttalerens lydstyrke.

5 Vælg .

6 Sig din stemmemeddelelse.

7 Vælg .

Vælg en mulighed:

- 8
- Vælg  for at afspille stemmemeddelelsen.
 - Vælg  for at omdøbe eller slette stemmemeddelelsen.
 - Tryk på , og vælg  for at få vist biblioteket med stemmemeddelelser.

Brug af stemmekommandoer

Vælg en mulighed:

- 1
- Tryk på  på urskiven, og vælg **Stemme kommando**.
 - Hold  nede, og vælg **Stemme kommando**.

BEMÆRK: Du kan tilpasse kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 59](#)).

2 Sig en stemmekommando, som uret skal udføre ([Se stemmekommandoer, side 15](#)).

Se stemmekommandoer

Stemmekommandosystemet er designet til at registrere naturlig tale. Dette er en liste over almindeligt anvendte stemmekommandoer, men uret kræver ikke disse præcise sætninger. Du kan prøve at sige variationer af disse kommandoer på en måde, der er naturlig for dig. Gå til garmin.com/voicecommand/tips for at få tips til stemmekommandoer og oplysninger om fejlfinding.

Stemmekommando	Funktion
Hvad kan jeg sige?	Viser en liste over almindelige stemmekommandoer

Enheds- og skærmfunktioner

Stemmekommando	Funktion
Hvor er min mobil?	Afspiller en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth rækkevidde.
Sluk for forstyr ikke	Deaktiverer Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser.
Tænd for flytilstand	Aktiverer Flytilstand for at deaktivere al trådløs kommunikation.
Skrup op for lysstyrken	Hæver lysstyrkeniveauet.
Skrup ned for lysstyrken	Sænker lysstyrkeniveauet.
Indstil lysstyrken til 80	Indstiller lysstyrkeniveauet til en angivet procent. De tilgængelige tal er 0-100 %.

Urfunktioner

Stemmekommando	Funktion
Indstil timeren til femten minutter	Indstiller en nedtællingstimer til det angivne klokkeslæt.
Paus timeren	Sætter den aktuelt kørende nedtællingstimer på pause.
Fortsæt timeren	Genoptager den nedtællingstimer der er på pause.
Sluk for timeren	annullerer den aktuelt kørende nedtællingstimer.
Start stopuret	Starter stopuret.
Sluk for stopuret	Stopper stopuret.
Væk mig klokken kvart over tre om morgenen	Indstiller en engangsalarm for det angivne klokkeslæt.

App- og aktivitetsfunktioner

Stemmekommando	Funktion
Hvordan er vejret?	Åbner vejrappen.
Vis kalenderen	Åbner kalenderappen.
Begynd at løbe	Starter aktiviteten Løb.
Begynd en vandretur	Starter aktiviteten Vandring.
Åbn triatlon appen	Starter aktiviteten Triathlon.

BEMÆRK: De angivne apps og aktiviteter er eksempler, men du kan styre alle standardapps og -aktiviteter med stemmekommandoer ([Apps, side 6](#)), ([Aktiviteter, side 19](#)).

Navigationsfunktioner

Stemme kommando	Funktion
Begynd navigationen	Åbner menuen Navigation for at navigere til en destination.
Sæt vejpunkt	Gemmer din aktuelle position.
Åbn kompas appen	Åbner kompaset.

Mediefunktioner

Stemme kommando	Funktion
Indstil lydstyrken til 8	Justerer lydstyrken til det angivne niveau. Tilgængelige tal er 0-10 eller 0-100 %.
Skrup op for lydstyrken	Hæver lydstyrken.
Skrup ned for lydstyrken	Sænker lydstyrken.
Spil sang	Afspiller det aktuelt valgte medie.
Vælg næste	Afspiller det næste mediespor.
Vælg forrige	Afspiller det forrige mediespor.
Stand afspilning	Sætter det aktuelt valgte medie på pause.
Mute lyd	Slår al lyd fra.
Tænd lyd	Slår al lyd til.

Garmin Pay

Funktionen Garmin Pay giver dig mulighed for at bruge dit ur til at betale for køb i udvalgte placeringer med kredit- eller hævekort fra et deltagende pengeinstitut.

Opsætning af din Garmin Pay Wallet

Du kan tilføje et eller flere deltagende kredit- eller hævekort til din Garmin Pay Wallet. Gå til garmin.com/garminpay/banks for at finde deltagende pengeinstitutter.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay** > **Kom i gang**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Betaling for et køb med dit ur

Før du kan bruge dit ur til at betale for køb, skal du konfigurere mindst ét betalingskort.

Du kan bruge dit ur til at betale for indkøb hos en deltagende forhandler.

1 Vælg en mulighed:

- 1
 - Fra urskiven skal du trykke på .
 - Hold  nede.

2 Vælg **Tegnebog**.

3 Indtast din firecifrede adgangskode.

BEMÆRK: Hvis du indtaster din adgangskode forkert tre gange, spærres din tegnebog, og du skal nulstille din adgangskode i Garmin Connect appen.

Det senest anvendte betalingskort vises.



4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay wallet, skal du trykke på for at skifte til et andet kort (valgfrit).

5 Hold uret i nærheden af betalingslæseren inden for 60 sekunder med uret vendt mod læseren.

Uret vibrerer og viser et flueben, når det er færdigt med at kommunikere med læseren.

6 Følg om nødvendigt instruktionerne på kortlæseren for at fuldføre transaktionen.

TIP: Når du har indtastet din adgangskode, kan du foretage betalinger uden en adgangskode i 24 timer, så længe du bærer dit ur. Hvis du fjerner uret fra dit håndled eller deaktiverer pulsmåling, skal du indtaste adgangskoden igen, inden du kan foretage en betaling.

Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

Du kan føje op til 10 kredit- eller hævekort til din Garmin Pay tegnebog.

1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.

2 Vælg **Garmin Pay** > > **Tilføj et kort**.

3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når kortet er tilføjet, kan du vælge kortet på dit ur, når du foretager en betaling.

Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.

BEMÆRK: I nogle lande kan de deltagende pengeinstitutter begrænse Garmin Pay funktionerne.

1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.

2 Vælg **Garmin Pay**.

3 Vælg et kort.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis du midlertidigt vil suspendere eller ophæve suspenderingen af kortet, skal du vælge **Suspendér kort**. Kortet skal være aktivt, for at du kan foretage køb med dit Forerunner ur.
- For at slette kortet skal du vælge .

Ændring af din Garmin Pay adgangskode

Du skal kende din aktuelle adgangskode for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode, skal du nulstille Garmin Pay funktionen for dit Forerunner ur, oprette en ny adgangskode og genindtaste dine kortoplysninger.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay** > **Skift adgangskode**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Næste gang du betaler med dit Forerunner ur, skal du indtaste den nye adgangskode.

Brug af Messenger funktionen

⚠ FORSIGTIG

De ikke-satellitbaserede meddelelsesfunktioner i Garmin Messenger appen må ikke betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester.

BEMÆRK

Hvis du vil bruge Messenger funktionen, skal dit Forerunner ur være forbundet til Garmin Messenger appen på din kompatible telefon ved hjælp af Bluetooth teknologi.

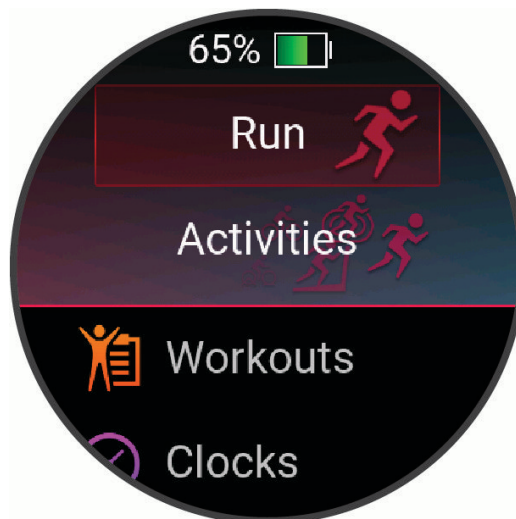
Messenger funktionen på uret giver dig mulighed for at se, komponere og besvare beskeder fra Garmin Messenger telefonappen.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på  for at se **Messenger** overblikket.
TIP: Messenger funktionen er tilgængelig som et overblik, app eller kontrolmenu på dit ur.
- 2 Vælg overblikket.
- 3 Hvis det er første gang, du bruger **Messenger** funktionen, skal du scanne QR-koden med din telefon og følge instruktionerne på skærmen for at fuldføre parrings- og opsætningsprocessen.
- 4 På dit ur skal du vælge en mulighed:
 - Hvis du vil oprette en ny meddelelse, skal du vælge **Ny besked**, vælge en modtager og enten vælge en foruddefineret meddelelse eller oprette din egen.
 - Hvis du vil have vist en samtale, skal du rulle ned og vælge en samtale.
 - Hvis du vil besvare en meddelelse, skal du vælge en samtale, vælge **Svar** og enten vælge en foruddefineret meddelelse eller oprette din egen.

Aktiviteter

Tryk på  på urskiven, vælg **Aktiviteter**, og tryk på  for at rulle gennem aktiviteterne. Listen over foretrukne aktiviteter vises øverst på listen ([Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter, side 47](#)).

BEMÆRK: Nogle aktiviteter forekommer i mere end én kategori.



Kategori	Aktiviteter
Løb	Indendørs bane, Forhindringsløb, Løb, Baneløb, Trailløb, Løbebånd, Ultraløb, Virtuelt løb
Cykling	Cykel, Cykelpendling, Cykling inde, Cykeltur, BMX, Cykelcross, eBike, eMTB, Gruscykling, MTB, Landevejscyking
Svømning	Åbent vand, Svøm i pool
Multisport	Brick, Duatlon, Pooltriatlon, Swimrun, Triathlon
Motionscenter	Boksning, Kardio, Klatring indendørs, Elliptisk, Etager op, HIIT, Sjippetov, Blandet kampsport, Mobilitet, Pilates, Indendørs roning, Stepper, Styrke, Indendørs gang, Yoga
Udendørs	Adventureløb, Hesteryg, Bouldering, Discgolf, Ekspedition, Fiskeri, Golf, Vandring, Hesteryg, Jagt, Rulleskøjteløb, Bjergbestigning, Rucking, Gang
Vintersport	Skiløb i vildmarken, Off piste-snowboarding, Skøjtebane, Ski, Snowboard, Snescooter, Snesko, XC Classic Ski, XC Skate Ski
Vandsport	Båd, Kajak, Ro, Sejl, Sejlekspedition, Kapsejlad, Snorkel, Std. paddleb.
Holdsport	Amerikansk fodbold, Baseball, Basketball, Cricket, Hockey, Ishockey, Lacrosse, Rugby, Fodbold, Softball, Volleyball, Ultimate disc
Ketsjersport	Badminton, Padel, Pickleball, Platformtennis, Racquetball, Squash, Bordtennis, Tennis
Motorsport	ATV, Motocross, Motorcykel, På land
Andet	Åndedrætsarbejde, Meditation, Spor mig

Start af aktivitet

Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt).

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg en aktivitet fra dine favoritter.
 - Rul til aktivitetslisten **Flere**, vælg en aktivitetskategori, og vælg en aktivitet.
- 4 Hvis aktiviteten kræver GPS, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen, og vente til GPS-statuslinjen er fyldt.

Uret er klar, når det har bestemt din puls, modtager GPS signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad uret, før du starter en aktivitet ([Opladning af uret, side 143](#)).
- Tryk på  for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.

Du kan vælge  for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter ([Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 149](#)).
- Tryk på  eller  for at få vist yderligere datasider (valgfrit).
- Stryg op eller ned for at se yderligere dataskærm billeder.

TIP: Du kan stryge nedad fra toppen af skærmen for at låse touchscreenen op under en aktivitet.
- Stryg til højre eller venstre for at få vist musikstyrings- eller aktivitetsindstillingerne.
- Under en aktivitet skal du holde  nede og vælge **Skift sport** for at skifte til en anden aktivitetstype.

Når din aktivitet omfatter to eller flere sportsgrene, optages den som en multisportsaktivitet.
- Hold  nede, vælg aktivitetsindstillinger, og vælg **Strømtilstand** for at bruge en strømtilstand til at forlænge batteritiden ([Tilpasning af strømtilstande, side 136](#)).

Stop en aktivitet

Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

- 1 Tryk på .
 - 2 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
 - Hvis du vil gemme aktiviteten og få vist detaljerne, skal du vælge **Gem** og vælge en mulighed.
BEMÆRK: Når du har gemt aktiviteten, kan du indtaste selvevalueringsdata ([Evaluering af en aktivitet, side 21](#)).
 - Hvis du vil suspendere aktiviteten og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Fortsæt senere**.
 - Du kan markere en omgang ved at vælge **Omgang**.
Du kan vælge  for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter ([Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 149](#)).
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **Tilbage til Start > TracBack**.
BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ad den mest direkte vej ved at vælge **Tilbage til Start > Rute**.
BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
 - Hvis du vil måle forskellen mellem din puls ved slutningen af aktiviteten og din puls to minutter senere, skal du vælge **Restitutionspuls** og vente mens timeren tæller ned ([Restitutionspuls, side 79](#)).
 - Vælg **Slet**, og tryk på  for at kassere aktiviteten.
- BEMÆRK:** Når aktiviteten er stoppet, gemmer uret den automatisk efter 30 minutter.

Evaluering af en aktivitet

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse indstillingen for selvevaluering for visse aktiviteter ([Aktivitetsindstillinger, side 49](#)).

- 1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **Gem** ([Stop en aktivitet, side 21](#)).
- 2 Vælg et tal, der svarer til din opfattede indsats.
BEMÆRK: Du kan vælge symbolet  for at springe selvevalueringen over.
- 3 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.
Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.

Løb

Løb en tur

Den første fitnessaktivitet, du registrerer på dit ur kan være løb, cykling eller enhver anden udendørsaktivitet. Det kan være nødvendigt at oplade uret, før du starter aktiviteten ([Opladning af uret, side 143](#)).

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

- 1 Tryk på , og vælg en aktivitet.
- 2 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitterne.
- 3 Tryk på .
- 4 Løb en tur.



BEMÆRK: Under en aktivitet, kan du holde  nede for at åbne musikstyringen ([Kontrollementer til musikafspilning, side 131](#)).

- 5 Når du er færdig med løbeturen, skal du trykke på .
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fortsæt** for at genstarte aktivitetstimeren.
 - Vælg **Gem** for at gemme din løbetur og nulstille aktivitetstimeren. Du kan vælge løbeturen for at se en oversigt.



BEMÆRK: Du kan finde flere løbeindstillinger under [Stop en aktivitet, side 21](#).

Løb et baneløb

Før du løber en baneløb, skal du sikre dig, at du løber på en 400 m standardbane.

Du kan bruge baneløbsaktiviteten til at registrere dine udendørs banedata, herunder afstand i meter og omgangstider.

- 1 Stå på udendørsbanen.
- 2 Tryk på  på urskiven.
- 3 Vælg **Aktiviteter > Løb > Baneløb**.
- 4 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
- 5 Hvis du løber i bane 1, skal du gå til trin 8.
- 6 Vælg **Banenummer**.
- 7 Vælg et banenummer.
- 8 Tryk på .
- 9 Løb rundt på banen.
- 10 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på , og vælge **Gem**.

Tip til registrering af et baneløb

Garmin banedatabasen indeholder mere end 10.000 baner fra hele verden.

- Vent, indtil uret modtager satellitsignaler, før du starter et baneløb.
- Hvis uret ikke genkender banen, skal du løbe fire omgange for at kalibrere din banedistance. Du bør løbe en smule forbi dit startpunkt for at fuldføre omgangen.
- Løb hver omgang i samme løbebane.
BEMÆRK: Standarddistancen for Auto Lap® er 1600 m eller 4 omgange rundt på banen.
- Hvis du løber i en anden løbebane end løbebane 1, skal du angive banenummeret i aktivitetsindstillingerne.

Løb en virtuel tur

Du kan parre uret med en kompatibel tredjepartsapp for at overføre data for hastighed, puls eller kadence.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter > Løb > Virtuelt løb**.
- 3 Åbn Zwift™ appen eller en anden app til virtuel træning på din tablet, bærbare computer eller telefon.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen for at starte en løbeaktivitet og parre enhederne.
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på , og vælge **Gem**.

Kalibrering af distance på løbebånd

Hvis du vil registrere mere præcise afstande for dine løb på løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistancen, efter at du har løbet mindst 2,4 km (1,5 mi.) på et løbebånd. Hvis du bruger forskellige løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistancen manuelt på hvert løbebånd eller efter hvert løb.

- 1 Start en aktivitet på løbebåndet ([Start af aktivitet, side 20](#)).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil uret registrerer mindst 2,4 km (1,5 mile).
- 3 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Kalibrer løbebåndsdistancen for første gang ved at vælge **Gem**. Enheden beder dig om at fuldføre løbebåndskalibreringen.
 - Hvis du manuelt vil kalibrere løbebåndsdistancen efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og gem** > .
- 5 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på dit ur.

Registrering af en Ultraløbsaktivitet

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Løb** > **Ultraløb**.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Påbegynd løbeturen.
- 5 Tryk på  for at registrere en omgang og starte hviletimeren.

TIP: Du kan konfigurere, hvordan Automatisk hvile indstillingen registrerer hvilemål og baner ([Automatisk hvileindstillinger for Ultra Run, side 24](#)).
- 6 Når du er færdig med at hvile, skal du trykke på  for at fortsætte løbet.
- 7 Tryk på  eller  for at få vist yderligere datasider (valgfrit).
- 8 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på , og vælge **Gem**.

Automatisk hvileindstillinger for Ultra Run

Du kan tilpasse indstillingerne for automatisk at starte og stoppe hviletimeren for aktiviteten Ultraløb.

Status: Aktiverer automatisk optagelse af hvilemålene.

Hvile start: Starter automatisk hviletimeren, når du stopper med at løbe. Du kan bruge indstillingen Kun manuel til kun at starte hviletimeren, når du trykker på .

Hvile slut: Indstiller det tempo, der kræves for at afslutte et hvilemål.

Minimumstid: Indstiller den tid, der går, før et hvilemål starter eller slutter.

Lap-tast: Indstiller knappen  til at optage en omgang og starte hviletimeren, kun starte hviletimeren eller kun optage en omgang.

Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer

Når du deltager i et forhindringsløb, kan du bruge aktiviteten Forhindringsløb til at registrere din tid ved hver forhindring og din tid på at løbe mellem forhindringerne.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Løb** > **Forhindringsløb**.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Tryk på  for manuelt at markere begyndelsen og slutningen for hver forhindring.

BEMÆRK: Du kan konfigurere indstillingen **Reg af forh** for at gemme forhindringspositioner fra din første omgang på banen. Ved gentagne omgange på banen bruger uret de gemte positioner til at skifte mellem forhindringer og løbeintervaller.

- 5 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på , og vælge **Gem**.

PacePro™ Træning

Mange løbere kan godt lide at træne med et tempobånd under et løb for at hjælpe med at nå deres mål for løbet. PacePro funktionen giver dig mulighed for at oprette et brugerdefineret tempobånd baseret på distance og tempo eller distance og tid. Du kan også oprette et tempobånd for en kendt rute for at optimere din tempopointsats baseret på højdeændringer.

Du kan oprette PacePro en plan ved hjælp af Garmin Connect appen. Du kan få en forhåndsvisning af delmålene og højdeplottet, før du løber ruten.

Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en PacePro plan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 106).

- 1 Vælg en mulighed:
 - Åben Garmin Connect appen og vælg **...**.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Select **Træning & Planlægning** > **PacePro tempostrategier**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at oprette og gemme en PacePro plan.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.

Oprettelse af en PacePro plan på dit ur

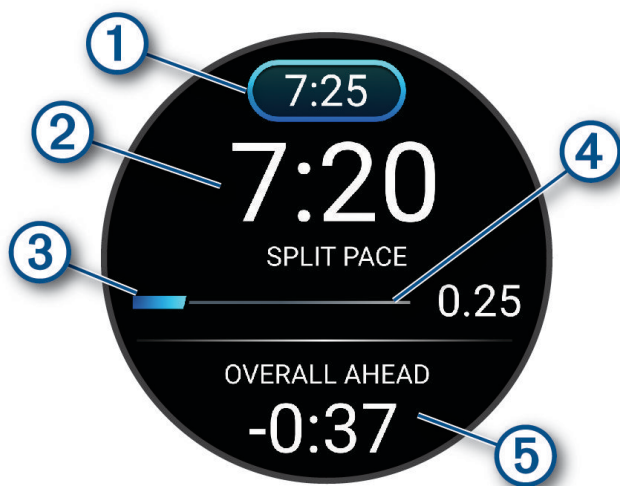
Før du kan oprette en PacePro plan på dit ur, skal du oprette en bane ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect](#), side 123).

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Rul ned for at vælge **Træning** > **PacePro planer** > **Opret ny**.
- 4 Vælg en bane.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Måltempo**, og indtast dit måltempo.
 - Vælg **Mål for tid**, og indtast din måltid.Rul ned for at få vist din tilpassede tempore og få vist opdelingerne.
- 6 Tryk på .
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Brug plan** for at starte planen.
 - Vælg **Kort** for at se ruten på kortet.
 - Vælg **Slet** for at kassere planen.

Sådan starter du en PacePro plan

Før du kan starte en PacePro plan, skal du downloade en plan fra din Garmin Connect konto eller oprette en PacePro plan på dit ur ([Oprettelse af en PacePro plan på dit ur, side 25](#)).

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Rul ned for at vælge **Træning** > **PacePro planer**.
- 4 Vælg en plan.
TIP: Du kan rulle ned for at få vist opdelinger og højdeniveauer, før du accepterer PacePro planen.
- 5 Tryk på .
- 6 Vælg **Brug plan** for at starte planen.
- 7 Vælg om nødvendigt ☒ for at aktivere banenavigation.
- 8 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.



①	Mål for deltempo
②	Aktuelt deltempo
③	Fuldførelsesstatus for opdelingen
④	Resterende afstand i opdelingen
⑤	Samlet tid forud for eller efter din måltid

TIP: Du kan holde  nede og vælge **Stop PacePro** > ☒ for at stoppe PacePro planen. Aktivitetstimeren fortsætter med at køre.

Cykling

Brug af en hometrainer

Før du kan bruge en kompatibel Hometrainer, skal du parre træningsenheden med dit ur ved hjælp af ANT+® teknologi ([Parring af dine trådløse sensorer, side 97](#)).

Du kan bruge uret sammen med en Hometrainer til at simulere modstand, mens du følger en rute, tur eller træning. Når du bruger en hometrainer, bliver GPS automatisk deaktiveret.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Cykling** > **Cykling inde**.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Indstillinger for smart træningsenhed**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Frihjul** for at køre en tur.
 - Vælg **Følg en træning** for at følge en gemt træning ([Træning, side 8](#)).
 - Vælg **Følg bane** for at følge en gemt rute ([Bane, side 122](#)).
 - Vælg **Indstil effekt** for at angive den ønskede effektværdi.
 - Vælg **Indstil målniveau** for at angive den simulerede stigningsværdi.
 - Vælg **Indstil modstand** for at angive den modstandskraft, som påføres af træningsenheden.
- 6 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

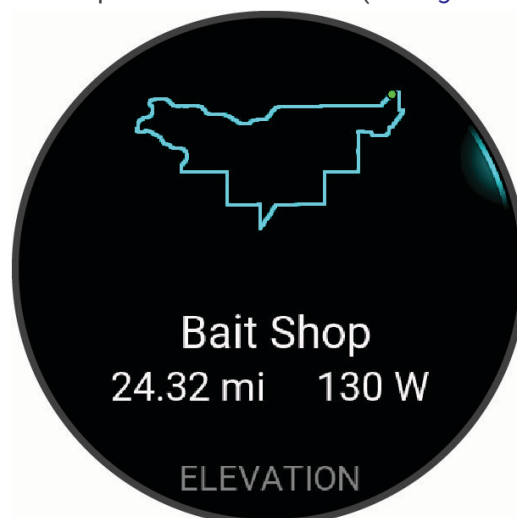
Træningsenheden øger eller mindsker modstanden baseret på højdeoplysningerne for banen eller turen.

Power Guide

Du kan oprette og bruge en effektstrategi til at planlægge din indsats på en rute. Din Forerunner enhed bruger din FTP, højden af banen og den forventede tid, det vil tage dig at gennemføre banen for at oprette en brugerdefineret power guide.

Et af de vigtigste trin i planlægningen af en vellykket power guide strategi er at vælge dit anstrengelsesniveau. Hvis du anstrænger dig mere på ruten, vil det øge effektanbefalingerne, mens det vil reducere dem, hvis du vælger en mindre anstrengelse ([Oprettelse og brug af en Power Guide, side 28](#)). Det primære mål med en power guide er at hjælpe dig med at gennemføre ruten ud fra det, der vides om det, du kan. Det er ikke at nå en bestemt målsat tid. Du kan justere anstrengelsesniveauet under din tur.

Power guides er altid tilknyttet en rute og kan ikke bruges til træninger eller segmenter. Du kan få vist og redigere din strategi i Garmin Connect appen og synkronisere den med compatible Garmin enheder. Denne funktion kræver en effektmåler, som skal parres med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 97](#)).



Oprettelse og brug af en Power Guide

Før du kan oprette en power guide, skal du parre en effektmåler med dit ur ([Parring af dine trådløse sensorer, side 97](#)). Du skal også have indlæst en rute på din Garmin Connect konto ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect, side 123](#)).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Effektgide > Opret Power Guide strategi**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at starte en power guide.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg dit ur.
- 6 På urskiven skal du trykke på .
- 7 På uret skal du vælge en udendørs cykleaktivitet.
- 8 Rul ned for at vælge **Træning > Effektgide**.
- 9 Vælg en power guide.
- 10 Tryk på , og vælg **Brug plan**.

TIP: Du kan få vist kortet, højdeplot, indsatsen, indstillingerne og opdelingerne. Du kan også justere indsatsen, terrænet, kørestillingen og gearvægten, før du begynder at køre.

Svømning

BEMÆRK

Enheden er beregnet til svømning ved overfladen. Dykning med enheden kan skade produktet, og garantien vil bortfalde.

BEMÆRK: Uret har håndledsbaseret puls aktiveret for svømmeaktiviteter. Uret er også kompatibelt med brystpulsmålere, såsom tilbehør i HRM-Pro™ serien ([Brystpuls under svømning, side 99](#)). Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdato er tilgængelige, anvender uret brystpulsdatoene.

Svømmeterminologi

Længde: En tur til den anden ende af poolen.

Interval: En eller flere på hinanden følgende længder. Et nyt interval starter, når du har hvilet dig.

Tag: Et tag tælles, hver gang den arm, hvor du bærer uret, gennemfører en hel cyklus.

Swolf: Din swolf-score er summen af tiden for en pool-længde og antallet af tag i den pågældende længde. 30 sekunder plus 15 tag svarer f.eks. til en swolf-score på 45. For svømning i åbent vand beregnes swolf over 25 meter. Swolf er en måleenhed for svømmeeffektivitet, og jo lavere score, jo bedre, ligesom i golf.

Kritisk svømmehastighed (CSS): Din CSS er den teoretiske hastighed, som du kan opretholde kontinuerligt uden at blive udmattet. Du kan bruge din CSS som en guide til dit træningstempo og til at følge dine fremskridt.

Typer af tag

Du kan kun identificere typen af tag for svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde. Typer af svømmetag vises i din svømmehistorik og på din Garmin Connect konto. Du kan også vælge tagtype som et brugerdefineret datafelt ([Tilpasning af skærbilleder, side 48](#)).

Fri	Crawl
Ryg	Rygcrawl
Bryst	Brystsvømning
Butterfly	Butterfly
Blandet	Flere typer tag inden for et interval
Drill	Anvendt med logning af øvelser (Træning med øvelseslog, side 30)

Tip til svømmeaktiviteter

- Tryk på  for at registrere et interval under svømning i pool.
- Før du begynder på en svømmeaktivitet i swimmingpool, skal du følge instruktionerne på skærmen for at vælge størrelsen på din pool eller indtaste en brugerdefineret størrelse.
Uret måler og registrerer afstand efter fuldførte pool længder. Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt. Næste gang du starter en svømmeaktivitet i pool, bruger enheden denne poolstørrelse. Du kan holde  nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Poolstørrelse** for at ændre størrelsen.
- Du opnår nøjagtige resultater ved at svømme hele pool længden og bruge det samme tag til hele længden. Sæt aktivitetstimeren på pause, når du hviler dig.
- Tryk på  for at registrere et hvil under svømning i pool ([Automatisk hvile og manuel hvile for svømning, side 29](#)).
Uret registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen i pool.
- Du kan hjælpe uret med at tælle dine længder ved at sætte godt fra på indervæggen af poolen og glide gennem vandet inden første svømmetag.
- Når du laver øvelser, skal du enten sætte aktivitetstimeren på pause eller bruge funktionen til logning af øvelser ([Træning med øvelseslog, side 30](#)).

Automatisk hvile og manuel hvile for svømning

Den automatiske hvilefunktion er kun tilgængelig for svømning i pool. Uret registrerer automatisk, når du hviler, og hvileskærbilledet vises. Hvis du hviler i mere end 15 sekunder, opretter uret automatisk et hvileinterval. Når du genoptager svømningen, starter uret automatisk et nyt svømmeinterval.

TIP: Du opnår de bedste resultater med den automatiske hvilefunktion, hvis du minimerer dine armbevægelser, mens du hviler.

For at bruge manuel hvile i stedet, kan du slå funktionene automatiske hvile fra i aktivitetsindstillingerne ([Aktivitetsindstillinger, side 49](#)). Under en svømmeaktivitet i pool eller åbent vand kan du manuelt markere et hvileinterval ved at trykke på . Der registreres ikke svømmedata under et hvileinterval.

TIP: Brug manuel hvile, hvis du tager korte hvil, eller du ønsker meget præcis timing af svømmeintervaller.

Træning med øvelseslog

Øvelseslogfunktionen er kun tilgængelig for svømning i pool. Du kan bruge øvelseslogfunktionen til manuel registrering af kick-sæt, svømning med én arm eller enhver anden type svømning, der ikke er et af de fire overordnede tag.

- 1 Under aktiviteten med svømning i pool skal du rulle ned for at få vist skærmbilledet med øvelseslog.
- 2 Tryk på  for at starte øvelsestimeren.
- 3 Når du er færdig med et øvelsesinterval, skal du trykke på .
Øvelsestimeren stopper, men aktivitetstimeren fortsætter med at registrere hele svømmesessionen.
- 4 Vælg en distance for den fuldførte øvelse.
Distanceintervaller er baseret på poolstørrelsen for den valgte aktivitetsprofil.
Vælg en mulighed:
- 5
 - Hvis du vil starte et andet øvelsesinterval, skal du trykke på .
 - Hvis du vil starte et svømmeinterval, skal du rulle op eller ned for at vende tilbage til skærmbillederne for svømmetræning.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Tryk på  for at genoptage aktiviteten.
 - Tryk på  for at afslutte aktiviteten.

Multisport

Triatlon-, duatlon- og andre multisport-udøvere kan drage fordel af multisport-aktiviteterne som f.eks. Triathlon eller Swimrun. Under en multisport-aktivitet kan du skifte mellem aktiviteter og fortsat få vist den samlede tid. Du kan f.eks. skifte fra cykling til løb og få vist din samlede tid for cykling og løb for hele multisport-aktiviteten. Du kan tilpasse en multisport-aktivitet, eller du kan bruge standard-triatlon-aktiviteten, der er sat op for en standard-triatlon.

Triatlontræning

Når du deltager i en triatlon, kan du bruge aktiviteten triatlon til hurtigt at skifte mellem hvert sportssegment, tage tid på de enkelte sportssegmenter og gemme aktiviteten.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter > Multisport > Triathlon**.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
BEMÆRK: Første gang du starter en triatlonaktivitet, kan du aktivere **Auto sportsskift**, så uret automatisk registrerer sportsændringer og går videre til næste overgang eller sport ([Aktivitetsindstillinger, side 49](#)).
- 4 Tryk om nødvendigt på  i begyndelsen og slutningen af hver overgang ([Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 149](#)).
Når overgangsfunktionen er aktiveret som standard, registreres overgangstiden særskilt fra aktivitetstiden. Overgangsfunktionen kan aktiveres eller deaktiveres i aktivitetsindstillingerne for triatlon. Hvis overgange er deaktiveret, skal du trykke på  for at ændre sportsaktivitet.
- 5 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på , og vælge **Gem**.

Sådan oprettes en multisportsaktivitet

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Rediger** > **Tilføj** > **Multisport**.
- 3 Vælg en aktivitetstype for multisport, eller vælg **Brugerdefineret**, og indtast et navn.
Duplikerede aktivitetsnavne indeholder et nummer. For eksempel: Triatlon (2).
- 4 Vælg to eller flere aktiviteter.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan f.eks. vælge, om du vil medtage overgange.
 - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende multisportsaktiviteten.

Fitnessaktiviteter

Uret kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller Hometrainer. GPS er slukket ved indendørs aktiviteter ([Aktivitetsindstillinger, side 49](#)).

Når du løber eller går med GPS slukket, beregnes fart og distance ved hjælp af accelerometeret i uret. Accelerometeret er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart og distance forbedres efter et par udendørs løb eller gåture med GPS.

TIP: Hvis du holder fast i løbebåndets gelændere, reduceres nøjagtigheden.

Hvis du cykler samtidig med, at GPS'en er slået fra, kan oplysninger om hastighed og distance ikke vises, medmindre du har en sensor (tilbehør), som sender oplysninger om hastighed og distance til uret, f.eks. en hastigheds- eller kadencesensor.

Registrering af styrketræningsaktiviteter

Du kan registrere sæt under en styrketræningsaktivitet. Et sæt er flere gentagelser af en enkelt bevægelse. Du kan oprette og finde styrketræninger i din Garmin Connect konto og sende dem til dit ur.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Motionscenter** > **Styrke**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil udføre en træning uden fast tidsramme, skal du vælge **Fri**.
TIP: Du kan aktivere **Nedtælling for hvile** funktionen for at advare dig, når hviletimeren har nået den angivne varighed.
 - Hvis du vil følge en struktureret træning, skal du vælge en træning, rulle ned og vælge en trintype for at få vist træningsanimationen (hvis tilgængelig), og når du er færdig med træningen, skal du trykke på , og vælge **Start træningen**.
TIP: Du kan få vist det nødvendige udstyr, redigere træningen med mere, før du starter træningen.
- 4 Tryk på  for at starte aktiviteten.
- 5 Start dit første sæt.
Uret tæller dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser.
TIP: Uret kan kun tælle gentagelser i en enkelt bevægelse for hvert sæt. Hvis du vil skifte bevægelser, skal du afslutte sættet og starte et nyt.
- 6 Tryk på  for at afslutte sættet og gå til næste øvelse, hvis den er tilgængelig.
Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet.
- 7 Rediger om nødvendigt sættet, antallet af gentagelser og den vægt, der bruges til sættet.
- 8 Tryk om nødvendigt på  når du er færdig med at hvile, for at begynde på dit næste sæt.

9 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.

TIP: Under din træning kan du trykke på  for at redigere dine tidligere sæt. Til strukturerede træninger har du muligheder for at springe et sæt over eller ændre det næste sæt.

10 Efter dit sidste sæt skal du trykke på  og vælge **Stop træningen**.

11 Vælg **Gem**.

Registrering af en mobilitetsaktivitet

Du kan registrere en mobilitetsaktivitet ved hjælp af aktive intervaller og hvileintervaller, eller du kan downloade mobilitetstræninger fra Garmin Connect.

1 Tryk på .

2 Vælg **Aktiviteter > Motionscenter > Mobilitet**.

3 Rul ned og vælg **Træning**.

4 Vælg en mulighed:

- Vælg **Intervaller** for at ændre aktive intervaller og hvileintervaller.
- Hvis du vil downloade og gennemføre en træning fra Garmin Connect, skal du vælge **Træningsbibliotek > Gennemse træninger** og følge instruktionerne på skærmen.

5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Uret guider dig gennem mobilitetsøvelserne.

6 Rul ned for at se yderligere dataskærbilleder.

Registrer en HIIT-aktivitet

Du kan bruge specialiserede timere til at registrere en HIIT-aktivitet (high-intensity interval training).

1 På urskiven skal du trykke på .

2 Vælg **Aktiviteter > Motionscenter > HIIT**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret HIIT-aktivitet.
- Vælg **HIIT timere > AMRAP** for at registrere så mange runder som muligt i en angivet tidsperiode.
- Vælg **HIIT timere > EMOM** for at registrere et indstillet antal bevægelser hvert minut på minuttet.
- Vælg **HIIT timere > Tabata** for at skifte mellem intervaller på 20 sekunder med maksimal indsats og 10 sekunders hvile.
- Vælg **HIIT timere > Brugerdefineret** for at indstille din bevægelsestid, hviletid, antal bevægelser og antal runder.
- Vælg **Træning** for at følge en gemt træning.

4 Følg om nødvendigt instruktionerne på skærmen.

5 Tryk på  for at starte din første runde.

Uret viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.

6 Tryk om nødvendigt på  for manuelt at gå til næste runde eller hvile.

7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren.

8 Vælg **Gem**.

Registrering af en indendørs klatreaktivitet

Du kan registrere ruter under en indendørs klatreaktivitet. En rute er en klatresti på en indendørs klippevæg.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Motionscenter** > **Klatring indendørs**.
- 3 Vælg  for at registrere rutestatistikker.
Vælg et gradueringssystem.
- 4 **BEMÆRK:** Næste gang, du starter en indendørs klatreaktivitet, vil enheden bruge dette gradueringssystem.
Du kan holde  nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Gradueringssystem** for at ændre systemet.
- 5 Vælg sværhedsgraden for ruten.
- 6 Tryk på .
- 7 Start din første rute.
BEMÆRK: Når rutetimeren kører, låser enheden automatisk knapperne for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne. Hold en vilkårlig tast nede for at låse uret op.
- 8 Når du er færdig med ruten, skal du vende tilbage til gulvet.
Hviletimeren starter automatisk, når du er på gulvet.
BEMÆRK: Hvis det er nødvendigt, kan du trykke på  for at afslutte ruten.
- 9 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fuldført** for at gemme en vellykket rute.
 - Vælg **Forsøgt** for at gemme en mislykket rute.
 - Vælg **Slet** for at slette ruten.
- 10 Indtast antallet af fald på ruten.
- 11 Tryk på  for at begynde din næste rute, når du er færdig med at hvile.
- 12 Gentag for hver rute, indtil aktiviteten er færdig.
- 13 Tryk på .
- 14 Vælg **Gem**.

Udendørsaktiviteter

Golfspil

Golfspil

Før du spiller golf, bør du oplade uret (*Opladning af uret, side 143*).

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Udendørs** > **Golf**.
Enheden finder satellitter, beregner din position og vælger en bane, hvis der kun er én bane i nærheden.
- 3 Hvis banelisten vises, skal du vælge en bane fra listen.
Baner opdateres automatisk.
- 4 Indstil om nødvendigt driverdistance.
- 5 Vælg  for at holde styr på resultaterne.
- 6 Vælg et tee-sted.
Skærbilledet med oplysninger om hullet vises.



①	Aktuelt hulnummer
②	Par for hullet
③	Kort over hullet
④	Driverdistance fra tee-sted
⑤	Driverdistance fra tee-sted

BEMÆRK: Da flagplaceringer kan ændre sig, beregner uret afstanden til front, center og bagkant af greenen og ikke den faktiske flagplacering.

7 Vælg en mulighed:

- Tryk på kortet for at få vist flere detaljer eller ændre flagets position (*Flytning af flaget, side 36*).
- Stryg op eller ned for at rulle gennem hullerne.
- Tryk på  for at åbne golfmenuen (*Golfmenu, side 35*).
- Hold  for at åbne golfindstillingerne (*Golfindstillinger, side 35*).

Når du går videre til det næste hul, skifter uret automatisk til at vise oplysninger om det nye hul.

Golfmenu

Under en runde kan du trykke på  for at få adgang til yderligere funktioner i golfmenuen.

Se Green: Giver dig mulighed for at flytte flagplaceringen for at få en mere præcis afstandsmåling (*Flytning af flaget, side 36*).

Skift green: Giver dig mulighed for at skifte green, når der er mere end én green til et hul.

Scorekort: Åbner scorecard for runden (*Scoring, side 36*).

Hazards: Du kan se afstande til hazarder langs fairwayen for et par 4- og 5-huller (*Visning af hazarder, side 38*).

Layups: Du kan se en liste over Layup- og dogleg-afstande for par 4- og 5-huller (*Visning af layup- og dogleg-afstande, side 38*).

PinPointer: Funktionen PinPointer er et kompas, der viser retningen mod flagets placering, når du ikke kan se greenen. Denne funktion kan hjælpe dig med at placere dit slag, selv når du befinder dig mellem træer eller i en dyb sandgrav.

BEMÆRK: Brug ikke funktionen PinPointer, mens du er i en golfbil. Interferens fra golfbilen kan påvirke kompassets nøjagtighed.

Rundeinfo: Viser den registrerede tid, distance og antal skridt, du har tilbagelagt under den aktuelle runde. Dette starter og stopper automatisk, når du starter på eller afslutter en runde.

Mål slag: Viser afstanden for det forrige slag, der er registreret med Garmin AutoShot™ funktionen (*Visning af målte slag, side 36*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Manuel afstandsmåling af slag, side 36*).

Brugerdefinerede mål: Giver dig mulighed for at gemme en position, f.eks. en genstand eller en forhindring, for det aktuelle hul (*Lagring af brugerdefinerede mål, side 38*).

Køllestatistik: Viser din statistik for hver golfkølle, f.eks. oplysninger om distance og præcision. Vises, når du parrer kompatibel Approach® køllesporingssensorer eller aktiverer indstillingen Køllemeddelelse.

SOLOPGANG & SOLNEDGANG: Viser tidspunkter for solopgang, solnedgang og tusmørke for den aktuelle dag.

Indstillinger: Giver dig mulighed for at tilpasse indstillingerne for golfaktivitet (*Golfindstillinger, side 35*).

Afslut runde: Afslutter den nuværende runde.

Golfindstillinger

Under en runde kan du trykke på  og vælge **Indstillinger** for at tilpasse golfindstillingerne.

Scoreindstillinger: Giver dig mulighed for at indstille scoringsfunktioner (*Scoreindstillinger, side 37*).

Driverdistance: Indstiller den gennemsnitlige afstand, som kuglen bevæger sig fra tee-stedet på dit drive. Driver-afstanden vises som en bue på kortet.

Turneringstilstand: Deaktiverer PinPointer funktionen. Denne funktion er ikke tilladt under godkendte turneringer eller baner til beregning af handicap.

Golfdistance: Indstiller måleenheden for distance, når du spiller golf.

Køllemeddelelse: Foreslår, at du indtaster, hvilken golfkølle du brugte efter hvert registreret slag til at registrere din køllestatistik (*Registrering af statistik, side 37*).

Satellitter: Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten (*Satellitindstillinger, side 55*).

Store tal: Ændrer størrelsen på tallene på skærbilledet for hulvisningen (*Tilstand med store tal, side 39*).

Registrer aktivitet: Aktiverer registrering af FIT aktivitetsfiler. FIT filer registrerer formoplysninger, der er skræddersyet til Garmin Connect webstedet og appen.

Touch: Aktiverer touchscreenen under golfaktiviteten.

Køllesensorer: Giver dig mulighed for at konfigurere dine compatible Approach køllesporingssensorer (*Parring af dine trådløse sensorer, side 97*).

Flytning af flaget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flagplaceringen.

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på .
- 2 Vælg **Se Green**.
- 3 Brug om nødvendigt skyderen i højre side af skærmen til at zoome ind eller ud.
- 4 Tryk på eller træk i  for at ændre flagplaceringen.

- 5 Tryk på .

Afstandene på skærmbilledet med oplysninger om hul opdateres for at vise den nye flagplacering. Flagplaceringen gemmes kun for den aktuelle runde.

Visning af målte slag

Enheden har automatisk registrering og lagring af slag. Hver gang du udfører et slag langs fairwayen, registrerer enheden din slaglængde, så du kan få den vist senere.

TIP: Automatisk registrering af slag fungerer bedst, når du bærer enheden på dit primære håndled og får god kontakt med bolden. Put registreres ikke.

- 1 Tryk på , mens du spiller golf.

- 2 Vælg **Mål slag**.

Din seneste slaglængde vises.

BEMÆRK: Længden bliver automatisk nulstillet, når du rammer bolden igen, putter på greenen eller går videre til næste hul.

- 3 Tryk på , og vælg **Tidligere slag** for at få vist alle registrerede slaglængder.

BEMÆRK: Afstanden fra det seneste slag vises også øverst på skærmbilledet med information om hullet.

Manuel afstandsmåling af slag

Du kan tilføje et slag manuelt, hvis uret ikke registrerer det. Du skal tilføje slaget fra det sted, hvor slaget blev misset.

- 1 Gennemfør et slag, og se, hvor din bold lander.
- 2 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på .
- 3 Vælg **Mål slag**.
- 4 Tryk på .
- 5 Vælg **Tilføj slag** > .
- 6 Indtast om nødvendigt den kølle, du brugte til slaget.
- 7 Gå eller kør hen til bolden.

Næste gang du udfører et slag, registrerer uret automatisk din seneste slagdistance. Hvis det er nødvendigt, kan du manuelt tilføje endnu et slag.

Scoring

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på .
- 2 Vælg **Scorekort**.
Scorekortet vises, når du er på greenen.
- 3 Tryk på  eller  for at rulle gennem hullerne.
- 4 Tryk på  for at vælge et hul.
- 5 Tryk på  eller  for at angive scoren.
Din samlede score bliver opdateret.

Registrering af statistik

Før du kan optage statistik, skal du aktivere statistikregistrering ([Scoreindstillinger, side 37](#)).

- 1 Vælg et hul på dit scorecard.
- 2 Indtast det samlede antal slag, inklusive put, og tryk på .
- 3 Indstil antallet af put, og tryk på .
- BEMÆRK:** Antal put bruges kun til statistisk registrering og øger ikke din score.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling:
BEMÆRK: Hvis du befinder dig på et par 3-hul, vises oplysninger om fairway ikke.
 - Hvis bolden ramte fairwayen, skal du vælge **På fairway**.
 - Hvis din bold gik forbi fairwayen, skal du vælge **Forbi til højre** eller **Forbi til venstre**.
- 5 Indtast om nødvendigt antallet af strafsdrag.

Scoreindstillinger

Under en runde skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > Scoreindstillinger**.

Scoremetode: Ændrer den metode, som enheden bruger til at gemme score.

Handicapscore: Aktiverer handicapscore.

Indstil handicap: Indstiller dit handicap, når handicapscore er aktiveret.

Vis score: Viser din samlede score for runden øverst i dit scorecard ([Scoring, side 36](#)).

Stat Tracking: Aktiverer statistikregistrering for antal put, greens in regulation og fairway-slag, mens du spiller golf.

Strafsdrag: Aktiverer sporing af strafsdrag, mens du spiller golf ([Registrering af statistik, side 37](#)).

Prompt: Aktiverer prompten i starten af en runde, der spørger, om du vil gemme scoren.

Om Stableford-score

Når du vælger Stableford scoremetoden ([Aktivitetsindstillinger, side 49](#)), tildeles antal point baseret på antallet af slag, der er brugt i forhold til par. Ved slutningen af hver runde vinder den højeste score. Enheden tildeler point som angivet af United States Golf Association.

Scorekortet for et spil med Stableford-score viser point i stedet for slag.

Punkter	Antal slag brugt i forhold til par
0	2 eller flere over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Visning af retningen til flaget

Funktionen PinPointer er et kompas, der giver retningshjælp, når du ikke kan se greenen. Denne funktion kan hjælpe dig med at placere dit slag, selv når du befinder dig mellem træer eller i en dyb sandgrav.

BEMÆRK: Brug ikke funktionen PinPointer, mens du er i en golfbil. Interferens fra golfbilen kan påvirke kompassets nøjagtighed.

- 1 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på .
- 2 Vælg **PinPointer**.
Pilen peger på flagplaceringen.

Lagring af brugerdefinerede mål

Mens du spiller en runde, kan du gemme op til fem brugerdefinerede mål for hvert hul. Det er praktisk at gemme mål for at registrere genstande eller forhindringer, der ikke vises på kortet. Du kan få vist afstanden mellem disse positioner fra skærbilledet for hazards og layups (*Golfspil, side 34*).

- 1 Stå i nærheden af det mål, du vil gemme.

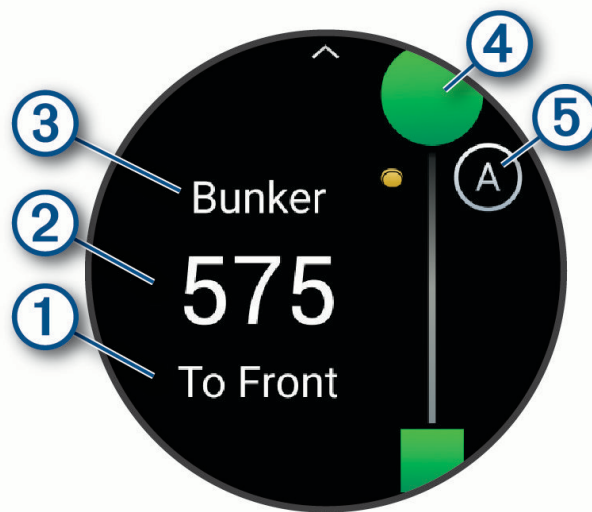
BEMÆRK: Du kan ikke gemme et mål, som er langt fra det hul, der er valgt i øjeblikket.

- 2 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på .
- 3 Vælg **Brugerdefinerede mål**.
- 4 Vælg en måltype.

Visning af hazards

Du kan se afstande til hazards langs fairwayen for par 4- og 5-huller. Hazards, der påvirker valget af slag, vises enkeltvist eller i grupper for at hjælpe dig med at fastslå afstanden til layup eller carry.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Hazards**.



- Retningen ① og afstanden ② til forsiden eller bagsiden af den nærmeste hazard vises på skærmen.
- Hazardernes type ③ vises øverst på skærbilledet.
- Greenen vises som en halvcirkel ④ øverst på skærbilledet. Linjen under greenen angiver midten af fairwayen.
- Hazards ⑤ angives med et bogstav, der angiver rækkefølgen af hazarderne ved hullet, og vises under greenen på omtrentlige placeringer i forhold til fairwayen.

Visning af layup- og dogleg-afstande

Du kan få vist en liste med layup- og dogleg-distancer for par 4- og 5-huller.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Layups**.

BEMÆRK: Distancer og placeringer fjernes fra listen, når du passerer dem.

Tilstand med store tal

Du kan ændre størrelsen på de tal, der vises på skærbilledet med information om hullet.

- 1 Tryk på  under en runde.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Store tal**.



Afstandene til forsiden, midten og bagsiden af greenen vises med stor skrift på skærbilledet med information om hullet.

- 3 Tryk på den  eller den  for at få vist flere data, herunder din handicap-bedømmelse.

Registrering af en bouldering-aktivitet

Du kan registrere ruter under en bouldering-aktivitet. En rute er en klatresti langs en stor sten eller en lille klippeformation.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Udendørs** > **Bouldering**.
- 3 Vælg et gradueringssystem.

BEMÆRK: Næste gang, du starter en bouldering-aktivitet, vil uret bruge dette gradueringssystem. Du kan rulle ned, vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Gradueringssystem** for at ændre systemet.

- 4 Vælg sværhedsgraden for ruten.
- 5 Tryk på  for at starte rutetimeren.
- 6 Start din første rute.
- 7 Tryk på  for at afslutte ruten.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fuldført** for at gemme en vellykket rute.
 - Vælg **Forsøgt** for at gemme en mislykket rute.
 - Vælg **Slet** for at slette ruten.
- 9 Når du er færdig med at hvile, skal du trykke på  for at starte din næste rute.
- 10 Gentag for hver rute, indtil aktiviteten er færdig.
- 11 Efter din sidste rute skal du trykke på  for at stoppe rutetimeren.
- 12 Vælg **Gem**.

Start en ekspedition

Du kan bruge aktiviteten Ekspedition til at forlænge batteritiden, mens du optager en flerdagsaktivitet.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter > Udendørs > Ekspedition**.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Enheden skifter til strømbesparende tilstand og indsamler GPS-sporpunkter en gang i timen. Batteriets levetid maksimeres ved at enheden slukker alle sensorer og alt tilbehør, herunder forbindelsen til din smartphone.

Manuel registrering af et sporpunkt

Under en ekspedition registreres sporpunkter automatisk baseret på det valgte optagelsesinterval. Du kan til enhver tid manuelt skifte sporpunkt.

- 1 Tryk på  under en ekspedition.
- 2 Vælg **Tilføj punkt**.

Visning af sporpunkter

- 1 Tryk på  under en ekspedition.
- 2 Vælg **Se punkter**.
- 3 Vælg et sporpunkt på listen.
- 4 Vælg en mulighed:
 - For at starte navigation til sporpunktet skal du vælge **Gå til**.
 - Hvis du se yderligere oplysninger om sporpunktet, skal du vælge **Oplysninger**.

Fiskeri

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter > Udendørs > Fiskeri**.
- 3 Tryk på .
- 4 Tryk på , og vælg en indstilling:
 - For at føje fangsten til dit antal fisk og gemme positionen skal du vælge **Log fangst**.
 - For at gemme din aktuelle position skal du vælge **Gem position**.
 - For at indstille en intervalltimer, sluttid eller påmindelse om sluttid for aktiviteten skal du vælge **Fisketimere**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved at vælge **Tilbage til Start** og vælge en indstilling.
 - Hvis du vil se dine gemte positioner, skal du vælge **Gemte positioner**.
 - Hvis du vil navigere til en destination, skal du vælge **Navigation** og vælge en indstilling.
 - Hvis du vil redigere aktivitetsindstillingerne, skal du vælge **Indstillinger** og vælge en indstilling ([Aktivitetsindstillinger, side 49](#)).
- 5 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Afslut fiskeri**.

Jagt

Du kan gemme positioner, der er relevante for din jagt, og få vist et kort over gemte positioner. Under en jagtaktivitet bruger enheden en GNSS tilstand, der sparer på batteriet.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter > Udendørs > Jagt**.
- 3 Tryk på , og vælg **Start jagt**.
- 4 Tryk på , og vælg en indstilling:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved at vælge **Tilbage til Start** og vælge en indstilling.
 - For at gemme din aktuelle position skal du vælge **Gem position**.
 - Hvis du vil have vist positioner, der er gemt under denne jagtaktivitet, skal du vælge **Jagtpositioner**.
 - Hvis du vil have vist alle tidligere gemte positioner, skal du vælge **Gemte positioner**.
 - Hvis du vil navigere til en destination, skal du vælge **Navigation** og vælge en indstilling.
- 5 Når du er færdig med jagten, skal du trykke på  og vælge **Afslut jagt**.

Vintersport

Visning af skiløbeture

Uret registrerer oplysningerne for hver enkelt tur på ski eller snowboard ved hjælp af funktionen til automatisk skiløb. Denne funktion er aktiveret som standard for alpint skiløb og snowboarding. Den registrerer automatisk nye skiløb, når du begynder at bevæge dig ned ad bakke.

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Hold  nede.
- 3 Vælg **Vis skiløbeture**.
- 4 Tryk på  og  for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.

Skærbilledet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed, gennemsnitlig hastighed og samlet nedstigning.

Optagelse af en aktivitet med skiløb eller snowboarding i vildmarken

Aktiviteten med offpiste eller snowboarding giver dig mulighed for at skifte mellem tilstande til registrering af stigning og nedstigning, så du nøjagtigt kan registrere din statistik. Du kan tilpasse Tracking af tilstand til automatisk eller manuelt at skifte tilstandsregistrering ([Aktivitetsindstillinger, side 49](#)).

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Aktiviteter > Vintersport > Skiløb i vildmarken**.
 - Vælg **Aktiviteter > Vintersport > Off piste-snowboarding**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du starter din aktivitet på en stigning, skal du vælge **Stigning**.
 - Hvis du starter din aktivitet med en nedstigning, skal du vælge **Nedstigning**.
- 4 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Tryk på , hvis nødvendigt, for at skifte mellem tilstandene til registrering af stigning og nedstigning.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på , og vælge **Gem**.

Effektdata for langrend

BEMÆRK: Tilbehøret fra HRM-Pro serien skal parres med Forerunner uret ved hjælp af ANT+ teknologi.

Du kan bruge dit kompatible Forerunner ur parret med tilbehøret fra HRM-Pro serien til at få feedback i realtid om din langrendspræstation. Udgangseffekten måles i watt. De faktorer, der påvirker effekten, omfatter din hastighed, højdeændringer, vind og sneforhold. Du kan bruge udgangseffekten til at måle og forbedre dine skispræstationer.

BEMÆRK: Effektværdier under skiløb er generelt lavere end effektværdier for cykling. Dette er normalt og skyldes, at mennesker er mindre effektive til at stå på ski, end de er til at cykle. Det er normalt, at værdierne for skieffekt er 30 til 40 procent lavere end effektværdierne for cykling ved samme træningsintensitet.

Vandsport

Visning af dine vandsportsløb

Uret registrerer oplysningerne for hver enkelt vandsportsløb ved hjælp af funktionen til automatisk løb. Denne funktion registrerer automatisk nye ture baseret på din bevægelse. Aktivitetstimeren sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig. Aktivitetstimeren starter automatisk, når din bevægelseshastighed øges. Du kan få vist oplysninger om turen på pauseskærmen, eller mens aktivitetstimeren kører.

1 Start en vandsportsaktivitet, f.eks. vandski.

2 Hold  nede.

3 Vælg **Vis skiløbeture**.

4 Tryk på  og  for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.

Skærbilledet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed og gennemsnitlig hastighed.

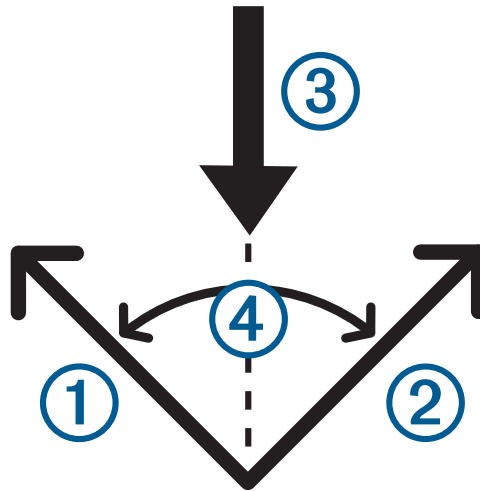
Sejler

Tack Assist

⚠ FORSIGTIG

Uret bruger en GPS-baseret kurs til at bestemme din kurs i funktionen Tack Assist og indregner ikke andre faktorer, der kan påvirke bådens retning, som f.eks. strømforhold og tidevand. Du er ansvarlig for sikker og forsigtig betjening af dit fartøj.

Ved cruising eller kapsejlads kan funktionen Tack Assist hjælpe dig med at bestemme, om vinden rummer eller skralder. Når du kalibrerer kursinfo, registrerer uret målinger af bådens kurs over grunden (COG) for bagbord ① og styrbord ② og bruger disse data til at beregne den gennemsnitlige sande vindretning ③ og bådens bovvinkel ④.



Uret bruger disse data til at fastslå, om vinden rummer eller skralder pga. skiftende vindretninger.

Som standard er funktionen Tack Assist indstillet til automatisk. Hver gang du kalibrerer bagbords eller styrbords kurs over grunden, genkalibrerer uret den modsatte side og den sande vindretning. Du kan ændre indstillingerne for kursinfo for at angive en fast bovvinkel eller en sand vindretning.

Kalibrering af Tack Assist

- 1 Vælg  på urskiven.
- 2 Vælg **Vandsport**, og vælg **Sejl** eller **Kapsejlads**.
- 3 Vælg  eller  for at få vist Tack Assist skærbilledet.

BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje skærbilledet Tack Assist til dataskærbillederne for aktiviteten (*Tilpasning af skærbilleder, side 48*).

- 4 Vælg .
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at kalibrere styrbordssiden, skal du vælge .
 - For at kalibrere bagbordssiden, skal du vælge .

TIP: Hvis vinden kommer fra fartøjets styrbords side, skal du kalibrere mod styrbord. Hvis vinden kommer fra fartøjets bagbords side, skal du kalibrere mod bagbord.

- 6 Vent, mens enheden kalibrerer Tack Assist.
Der vises en pil, som angiver, om vinden rummer eller skralder.

Indtastning af en fast vendevinkel

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Vandsport**, og vælg **Sejl** eller **Kapsejlads**.
- 3 Tryk på  eller  for at ændre Tack Assist skærbilledet.
- 4 Hold  nede.
- 5 Vælg **Vendeinkel > Vinkel**.
- 6 Tryk på  eller  for at indstille værdien.

Indtastning af en sand vindretning

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Vandsport**, og vælg **Sejl** eller **Kapsejlads**.
- 3 Tryk på  eller  for at få vist Tack Assist skærbilledet.
- 4 Hold  nede.
- 5 Vælg **Sand vindretning > Fast**.
- 6 Tryk på  eller  for at indstille værdien.

Tips til at få det bedste løfteestimat

For at få det bedste løfteestimat med tack assist-funktionen kan du prøve disse tips. Se [Indtastning af en sand vindretning, side 44](#) og [Kalibrering af Tack Assist, side 43](#) for at få yderligere oplysninger.

- Indtast en fast vendevinkel, og kalibrer bagbords side.
- Indtast en fast vendevinkel, og kalibrer styrbords side.
- Nulstil vendevinklen, og kalibrer både bagbords- og styrbordssiden.

Kapsejlads

Du kan bruge enheden til at få hjælp til at krydse startlinjen på præcis det tidspunkt, hvor kapsejladsen begynder. Når du synkroniserer kapsejladstimeren i kapsejlads-appen med den officielle nedtællingstimer for kapsejladsen, advares du med ét minuts mellemrum, når starten på kapsejladsen nærmer sig. Når du indstiller startlinjen, bruger enheden GPS-data til at indikere, om båden vil krydse startlinjen før, efter eller præcist på tidspunktet for starten på kapsejladsen.

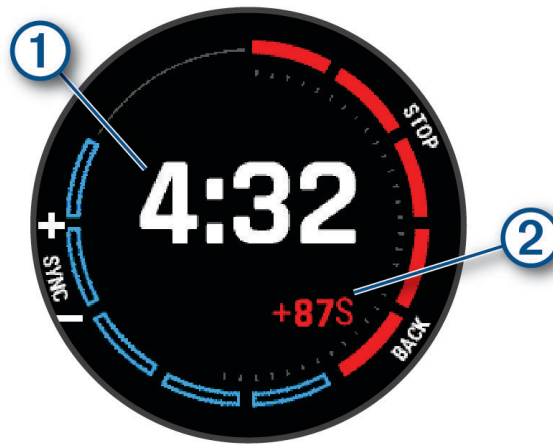
Sådan angives startlinjen

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Vandsport > Kapsejlads**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
- 4 Hold  nede.
- 5 Vælg **Indstillinger for startlinje**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Markér bagbord** for at markere startlinjemærket til bagbord, når du sejler forbi det.
 - Vælg **Markér styrbord** for at markere startlinjemærket til styrbord, når du sejler forbi det.
 - Vælg **"Burn" tid** for at aktivere eller deaktivere fritidsdataen på skærbilledet for kapsejladstimeren.
 - Vælg **Afstand til Start** for at indstille afstanden til startlinjen, foretrukne afstandsenheder og bådens længde.

Start af kapsejlads

Før du kan få vist burn time, skal du angive startlinjen (*Sådan angives startlinjen, side 44*).

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Vandsport** > **Kapsejlads**.
- 3 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
Skærmen viser kapsejladstimeren ① og burn time ②.



- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du holde  nede og vælge en indstilling:
 - Hvis du vil indstille en fast timer, skal du vælge **Regattatid** > **Fast**, og indtaste et tidsrum.
 - Hvis du vil indstille et starttidspunkt inden for de næste 24 timer, skal du vælge **Regattatid** > **GPS** og indtaste et tidspunkt på dagen.
- 5 Tryk på .
- 6 Tryk på  og  for at synkronisere kapsejladstimeren med den officielle nedtælling til start.
BEMÆRK: Hvis burn time er negativ, når du til startlinjen, efter sejladsen går i gang. Hvis burn time er positiv, når du til startlinjen, før sejladsen går i gang.
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Andre aktiviteter

Registrering af en aktivitet med vejtrækningsøvelser

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter > Andet > Åndedrætsarbejde**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sammenhæng** for at opnå en tilstand af rolig årvågenhed.
 - Vælg **Slap af og fokusér** for at slappe af i kroppen og fokusere tankerne.
 - Vælg **Slap af og fokusér (kort)** for at slappe af i kroppen og fokusere tankerne i en kortere periode.
 - Vælg **Ro** for at sænke dit stressniveau og gøre dig klar til at sove.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Start træningen**.
- 5 Tryk på  for at starte aktiviteten.
- 6 Følg vejledningen på skærmen, efterhånden som uret guider dig gennem vejtrækningsøvelserne.
- 7 Tryk på  for at springe til næste trin i vejtrækningsfasen.
- 8 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på , og vælge **Gem**.
Din gennemsnitlige vejtrækningsfrekvens og puls vises.
- 9 Tryk på .
- 10 Vælg **AI statistik**.
Din gennemsnitlige puls, maksimale puls, gennemsnitlige vejtrækningsfrekvens og stressændring vises.

Registrering af en meditationsaktivitet

Du kan bruge en guidet session eller oprette din egen meditationsaktivitet.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter > Andet > Meditation**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret meditationsaktivitet.
 - Vælg **Session** for at følge en guidet session med lyd.
 - Vælg **Brugerdefineret** for at oprette en brugerdefineret session med lyd.
- 4 Tryk om nødvendigt på , eller følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Uret viser en nedtællingstimer eller hensigt.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at lytte til meditationslyden fra den eksterne højttaler, og indstil højttalerlydstyrken.
 - Tilslut dine hovedtelefoner for at lytte til meditationslyden ([Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 131](#)).

BEMÆRK: Notifikationer deaktiveres under meditationsaktiviteten.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på , og vælge **Gem**.

Tilpasning af aktiviteter og apps

Du kan tilpasse listen over aktiviteter og apps, dataskærm-billeder, datafelter og andre indstillinger.

Tilpasning af app-liste

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre placeringen af en app på listen, skal du vælge en app, trykke på  eller  for at flytte appen. Tryk derefter på  for at vælge den nye placering.
 - Hvis du vil fjerne en app fra listen, skal du vælge appen og vælge .
 - Hvis du vil tilføje en app, skal du vælge **Tilføj** og vælge en eller flere apps.

Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter

Listen over foretrukne aktiviteter vises øverst på listen, og den giver hurtig adgang til de aktiviteter, du bruger ofte. Du kan tilføje eller fjerne favoritaktiviteter til enhver tid.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**.
Dine favoritaktiviteter vises øverst på listen.
- 3 Vælg **Rediger**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre placeringen af en aktivitet på listen, skal du vælge en aktivitet, trykke på  eller  for at flytte aktiviteten. Tryk derefter på  for at vælge den nye placering.
 - Hvis du vil fjerne en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge  > **Fjern**.
 - Hvis du vil tilføje en favoritaktivitet, skal du vælge **Tilføj** og vælge en eller flere aktiviteter.

Fastgørelse af en foretrukken aktivitet på listen

Du kan fastgøre op til tre foretrukne aktiviteter øverst i appen og på aktivitetslisterne.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**.
- 3 Rul til en foretrukken aktivitet ([Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter, side 47](#)).
- 4 Hold  nede, og vælg **Fastgør aktivitet**.

Næste gang du trykker på  på urskiven for at åbne appen og aktivitetslisterne, vises den fastgjorte aktivitet øverst på listen.

Tilpasning af skærbilleder

Du kan vise, skjule og ændre layout og indhold af dataskærbilleder for den enkelte aktivitet.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Skærbilleder**.
- 5 Rul til det dataskærbillede, du vil tilpasse.
- 6 Vælg .
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
 - Vælg **Datafelter**, og vælg et felt for at ændre de data, som vises i feltet.
TIP: Du kan få vist en liste over alle tilgængelige datafelter ved at gå til [Datafelter, side 151](#). Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper.
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærbilledet fra sløjfen.
- 8 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at føje et dataskærbillede til sløjfen.
Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærbilleder.

Tilføjelse af skærbilledet Kortdata

Du kan føje kortet til dataskærbillederne for en GPS-aktivitet.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en GPS-aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Kort**.

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter > Rediger > Tilføj**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kopier aktivitet** for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
 - Vælg **Andet > Andet** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.
- 4 Vælg evt. en aktivitetstype.
- 5 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.
Dupliserede aktivitetsnavne indeholder et tal, f.eks. Cykel(2).
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan for eksempel tilpasse skærbilleder eller autofunktioner.
 - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.

Aktivitetsindstillinger

Disse indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse hver enkelt forudinstalleret aktivitet ud fra dine behov. Du kan f.eks. tilpasse dataskærm billederne og aktivere advarsler og træningsfunktioner. Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper. Nogle aktivitetstyper har separate indstillingslister ([Golfindstillinger](#), side 35).

Tryk på  på urskiven, vælg **Aktiviteter**, vælg en dykkeraktivitet, tryk på , og vælg aktivitetsindstillinger.

3D Distance: Beregner den tilbagelagte distance ved hjælp af din højdeændring samt din horisontale bevægelse over jorden.

3D Hastighed: Beregner din hastighed ved hjælp af din højdeændring samt din horisontale bevægelse over jorden.

Farvetone: Indstiller farvetonen for aktivitetsikonet.

Tilføj aktivitet: Tilføjer en aktivitetstype til en multisportsaktivitet.

Alarmer: Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsalarmer](#), side 51).

Lydoutput: Indstiller den lydenhed, der skal bruges til stemmeadvarsler ([Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet](#), side 53).

Automatisk klatring: Registrerer højdeændringer ved hjælp af den indbyggede højdemåler og viser automatisk relevante stigningsdata ([Aktivering af Automatisk klatring](#), side 54).

Auto Lap: Indstiller Auto Lap funktionen til automatisk at markere omgange. Indstillingen **Auto-distance** markerer omgange på en bestemt distance. Valgmuligheden **Automatisk position** markerer omgange

på en placering, hvor du tidligere har trykket på . Når du har gennemført en omgang, vises en omgangsalarmbesked, der kan tilpasses. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af en aktivitet.

Auto Pause: Angiver indstillingerne for Auto Pause® funktionen til at holde op med at registrere data, når du holder op med at bevæge dig, eller når du bevæger dig under en bestemt hastighed. Denne funktion er nyttig, hvis der på din aktivitet er lyskryds eller andre steder, hvor du er nødt til at stoppe.

Automatisk hvile: Opretter automatisk et hvileinterval, når du holder op med at bevæge dig under en svømmeaktivitet i pool ([Automatisk hvile og manuel hvile for svømning](#), side 29). Indstiller mulighederne for automatisk start og stop af hviletimeren for ultraløbsaktiviteten ([Automatisk hvileindstillinger for Ultra Run](#), side 24).

Automatisk løb: Registrerer automatisk ski- eller vandsportsløb ved hjælp af det indbyggede accelerometer ([Visning af skiløbeture](#), side 41, [Visning af dine vandsportsløb](#), side 42).

Auto. rullefunktion: Ruller automatisk gennem alle aktivitetsdataskærm billederne, mens aktivitetstimeren kører.

Automatisk sæt: Starter og stopper automatisk træningssæt under en styrketræningsaktivitet.

Auto sportsskift: Registrerer automatisk en overgang til næste sport i en multisportsaktivitet, såsom triatlon.

Automatisk start: Starter automatisk en motocross- eller BMX-aktivitet, når du begynder at bevæge dig.

Send pulldata: Sender automatisk pulldata fra uret til parrede enheder, når du starter aktiviteten ([Udsendelse af pulldata](#), side 113).

ClimbPro: Viser opstigningsoplysninger for kommende og aktuelle stigninger, mens du navigerer en bane ([Brug af ClimbPro](#), side 54).

Nedtælling starter: Aktiverer en nedtællingstimer for intervalsvømning i pool.

Skærm billeder: Tilpasser dataskærm billeder og tilføjer nye dataskærm billeder for aktiviteten ([Tilpasning af skærm billeder](#), side 48).

Rediger vægt: Beder dig om at tilføje den vægt, der bruges til en træning, der er indstillet under en styrketræning eller kardioaktivitet.

Afslutning af advarsler: Indstiller en alarm til to eller fem minutter før afslutningen af din meditation.

Lommelygteblink: Indstiller tilstanden LED lommelygteblink, hastighed og farve under aktiviteten.

Gradueringsystem: Indstiller gradueringsystemet til vurdering af rutens sværhedsgrad for en klippeklatringsaktivitet.

Jump-tilstand: Indstiller målet for sjippetovsaktivitet til et angivet klokkeslæt, antal gentagelser eller åben afslutning.

Banenummer: Indstiller dit banenummer til baneløb.

Omgange: Konfigurerer indstillingerne for **Auto Lap**, **Lap-tast** og **Lap-alarm**.

Lap-alarm: Indstiller de datafelter, der skal vises for omgange.

Lap-tast: Aktiverer  for at registrere en omgang eller hvile under en aktivitet. Du kan også definere standardadfærden for  knappen nederst til højre under en multisportsaktivitet.

Lås enheden: Låser touchscreenen og knapperne under en multisportsaktivitet for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne og tryk på touchscreenen.

Kortindstillinger: Indstiller displayindstillinger for kortdataskærm billedet for aktiviteten ([Kortindstillinger, side 117](#)).

Kortlag: Angiver de kortdata, der vises på kortet ([Vis og skjul kortdata, side 119](#)).

Metronom: Afspiller toner eller vibrerer i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence. Du kan indstille slag i minuttet (bpm) for den kadence, du vil opretholde, slagfrekvens og lydindstillinger.

Tracking af tilstand: Indstiller sporingstilstanden for stigning og nedstigning til automatisk eller manuel for offpiste og snowboarding.

Reg af forh: Gemmer forhindringspositioner fra din første omgang på banen. Ved gentagne omgange på banen bruger uret de gemte positioner til at skifte mellem forhindrings- og løbeintervaller ([Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer, side 25](#)).

Vægt: Indstiller vægten af den pakke, du bærer.

Præstationskrav: Aktiverer funktionen præstationstilstand under en aktivitet ([Præstationskrav, side 71](#)).

Poolstørrelse: Indstiller pool længden ved svømning i pool.

Effektgennemsnit: Kontrollerer, om uret medtager nulværdier for cykeffektdata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.

Strømtilstand: Indstiller standardstrømtilstanden for aktiviteten.

Strømsparetimeout: Indstiller grænsen for timeout for, at uret skal forblive i aktivitetstilstand, mens du venter på, at du starter aktiviteten, f.eks. når du venter på, at et løb skal starte. Valgmuligheden **Normal** indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter fem minutters inaktivitet. Valgmuligheden **Udvidet** indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 25 minutters inaktivitet. Den udvidede tilstand kan resultere i kortere batteritid.

Optag efter solnedgang: Indstiller uret til at registrere sporpunkter efter solnedgang under en ekspedition.

Registrer temperatur: Registrerer omgivelsestemperaturen omkring uret eller fra en parret temperatursensor.

Registrer VO2-max: Registrere VO2-max estimat for trailløb og ultraløbsaktiviteter.

Optageinterval: Indstiller frekvensen for registrering af sporpunkter under en ekspedition. Som standard registreres GPS-sporpunkter en gang i timen, og de registreres ikke efter solnedgang. Registrering af sporpunkter mindre hyppigt maksimerer batteritiden.

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

Tælling af gentagelser: Optager repetitionstæller under en træning. Indstillingen **Kun træning** optager kun repetitionstælling under guidet træning.

Gentag: Optager gentagelser for multisportsaktiviteter. Du kan for eksempel anvende denne indstilling til aktiviteter, der omfatter flere overgange, f.eks. swimrun.

Gendan standardindstillinger: Nulstiller aktivitetsindstillingerne.

Rutestatistik: Optager rutestatistik for indendørs klatreaktiviteter.

Ruteplanlægning: Angiver indstillingerne for beregning af ruter for aktiviteten ([Ruteindstillinger, side 53](#)).

Løbeeffekt: Registrerer data om løbeeffekt og tilpasser indstillingerne ([Indstillinger for løbeeffekt, side 99](#)).

Løb: Konfigurerer indstillingerne for **Automatisk løb**, **Lap-tast** og **Lap-alarm**.

Satellitter: Indstiller det GNSS-satellitesystem, der skal bruges til aktiviteten ([Satellitindstillinger, side 55](#)).

Segmentalarmer: Giver dig besked om, hvordan du nærmer dig gemte segmenter (*Segmenter, side 55*).

Egnevaluering: Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 21*).

SpeedPro: Optager avancerede hastighedsmålinger for windsurfing-aktivitetsløb.

Registr svømmetag: Registrerer automatisk din type tag til svømning i pools.

Touch: Aktiverer touchscreenen under en aktivitet eller kun for kortskærmen.

Touch-lås: Gør det muligt at stryge nedad fra toppen af skærmen for at åbne touchscreenen.

Reg. af løbebane: Registrerer automatisk, om du er på et spor til løb.

Overgange: Aktiverer overgange for multisportsaktiviteter.

Enheder: Indstiller måleenhederne for aktiviteten.

Vibrationsalarmer: Giver dig besked om at inhalere eller udånde under en vejtrækningsøvelse.

Træningsvideoer: Afspiller instruktive træningsanimationer for en styrke-, kardio-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animationer er tilgængelige for forudinstallerede træninger og træninger, der er downloadet fra din Garmin Connect konto.

Aktivitetsalarmer

Du kan indstille alarmer for enhver aktivitet, hvilket kan hjælpe dig med at træne mod bestemte mål, øge din opmærksomhed på omgivelserne og navigere til din destination. Visse alarmer er kun tilgængelige for specifikke aktiviteter. Der er tre typer alarmer: Hændelsesalarmer, områdealarmer og tilbagevendende alarmer.

Hændelsesalarm: En hændelsesalarm advarer dig én gang. Hændelsen er en bestemt værdi. Du kan f.eks. indstille uret til at advare dig, når du forbrænder et bestemt antal kalorier.

Områdealarm: Med en områdealarm får du besked, hver gang uret er over eller under et bestemt værdiområde. Du kan f.eks. indstille uret til at advare dig, hvis din puls er under 60 bpm (hjerteslag pr. minut) og over 210 bpm.

Tilbagevendende alarm: Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang uret registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille uret til at give dig et signal hvert 30. minut.

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
Brugerdefineret	Hændelse, tilbagevendende	Du kan vælge en eksisterende besked eller oprette en brugerdefineret besked og vælge en alarmtype.
Distance	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et distanceinterval.
Højde	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se Om pulszoner, side 132 og Udregning af pulszone, side 134 .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Tempo	Tilbagevendende	Du kan indstille et mål for svømmehastighed.
Tænd/sluk	Område	Du kan indstille et højt eller et lavt effektniveau.
Alarmpunkter	Hændelse	Du kan indstille en radius fra en gemt position.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Løbeeffekt	Event, rækkevidde	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for effektzone.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.
Banetimer	Tilbagevendende	Du kan indstille et banetidsinterval i sekunder.

Indstilling af en advarsel

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Alarmer**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Tilføj ny** for at føje en ny advarsel til aktiviteten.
 - Vælg et advarselsnavn for at redigere en eksisterende advarsel.
- 7 Vælg advarselstypen, hvis det er nødvendigt.
- 8 Vælg en zone, og angiv minimum- og maksimumværdien, eller angiv en brugerdefineret værdi for advarslen.
- 9 Tænd om nødvendigt for alarmen.

For hændelsesadvarsler og tilbagevendende advarsler vises en meddelelse, hver gang du når alarmværdien. For områdeadvarsler vises en meddelelse, hver gang du overstiger eller kommer under det angivne område (minimum- og maksimumværdier).

Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet

Dit ur kan afspille motiverende statusbeskeder, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Under en stemmeadvarsel sænker uret eller telefonen lydstyrken på den primære lyd for at afspille beskeden.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Fokustilstande** > **Aktivitet** > **Stemmeadvarsler**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille stemmeadvarsler til at afspille via urets højttaler, skal du vælge **Lydoutput** > **Ur**.
 - Hvis du vil indstille stemmeadvarsler til at afspille via din telefon eller tilsluttede Bluetooth hovedtelefoner, skal du vælge **Lydoutput** > **Tilsluttede enheder**.
 - Hvis du vil høre sving-for-sving-advarsler under navigation, skal du vælge **Vejledningsalarmer**.
 - Hvis du vil høre en advarsel for hver omgang, skal du vælge **Lap-alarm**.
 - Hvis du vil tilpasse alarmer til dine tempo- og hastighedsoplysninger, skal du vælge **Tempo-/fartalarm**.
 - Hvis du vil tilpasse advarsler til dine pulsoplysninger, skal du vælge **Pulsalarm**.
 - Hvis du vil tilpasse advarsler med effektdata, skal du vælge **Effektalarm**.
 - Hvis du vil høre advarsler, når du starter og stopper aktivitetstimeren, herunder Auto Pause funktionen, skal du vælge **Timer begivenheder**.
 - Hvis du vil høre træningsalarmer afspillet som en stemmeadvarsel, skal du vælge **Træningsalarmer**.
 - Hvis du vil høre aktivitetsalarmer afspillet som en stemmeadvarsel, skal du vælge **Aktivitetsalarmer** ([Aktivitetsalarmer, side 51](#)).

Ruteindstillinger

Du kan ændre ruteindstillingerne for at tilpasse måden, hvorpå uret beregner ruter for hver aktivitet.

BEMÆRK: Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

Tryk på  på urskiven, vælg **Aktiviteter**, vælg en dykkeraktivitet, tryk på , vælg aktivitetsindstillinger og vælg **Ruteplanlægning**.

Popularitetsbanelægning: Beregner ruter baseret på de mest populære løbe- og køreture fra Garmin Connect.

Baner: Angiver, hvordan du navigerer langs baner ved hjælp af uret. Brug funktionen Følg bane for at navigere nøjagtigt langs en bane, når den vises, uden at skulle genberegne. Brug funktionen Brug kort til at navigere langs en bane ved hjælp af kort med ruter og genberegne ruten, hvis du kommer væk fra banen.

Beregningsmetode: Indstiller beregningsmetoden for at minimere tid, distance eller stigning i ruter.

Undgå: Angiver de vej- eller transporttyper, der skal undgås i ruter.

Type: Indstiller funktionsmåden for den markør, der vises under direkte rutevejledning.

Brug af ClimbPro

ClimbPro funktionen hjælper dig med at administrere dine anstrengelser til de kommende stigninger på en bane. Du kan få vist oplysninger om hældning, distance og højdeforøgelse før eller i realtid, mens du følger en bane. Cykelstigningskategorierne, baseret på længde og hældning, er angivet med farve.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **ClimbPro > Status > Når du navigerer**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Datafelt** for at tilpasse datafeltet på ClimbPro skærmen.
 - Vælg **Alarm** for at indstille alarmer ved starten af en stigning eller i en bestemt afstand fra stigningen.
 - Vælg **Nedstigninger** for at slå nedkørsler til eller fra for igangværende aktiviteter.
 - Vælg **Klatringsdetektion** for at vælge de typer stigninger, der er registreret under cykelaktiviteter.
- 6 Gennemse banens stigninger og baneoplysninger ([Brug af den gemte app, side 13](#)).
- 7 Begynd at følge en gemt bane ([Navigation til en destination, side 119](#)).

Aktivering af Automatisk klatring

Du kan bruge funktionen til automatisk klatring til at registrere højdeændringer automatisk. Du kan bruge dette under aktiviteter såsom bjergklatring, vandring, løb eller cykling.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Automatisk klatring > Status**.
- 6 Vælg **Altid** eller **Når der ikke navigeres**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Løbsskærm** for at identificere, hvilke dataskærm billeder, der vises, mens du løber.
 - Vælg **Klatringsskærm** for at identificere, hvilket dataskærm billede der vises, mens du klatrer.
 - Vælg **Skift farver** for at vende skærmfarverne om, når du skifter tilstand.
 - Vælg **Lodret fart** for at angive stigningshastighed over tid.
 - Vælg **Tilstandsskift** for at angive, hvor hurtigt enheden skifter tilstand.**BEMÆRK:** Med Aktuelt skærm billede kan du automatisk skifte til det seneste skærm billede, du fik vist, før skiftet til automatisk klatring fandt sted.

Satellitindstillinger

Du kan ændre GNSS-satellitindstillingerne for at tilpasse de satellitsystemer, der bruges for hver aktivitet. Der findes oplysninger om GNSS-satellitsystemer på garmin.com/aboutGPS.

På urskiven skal du trykke på , vælge **Aktiviteter**, vælge en aktivitet, rulle ned og vælge aktivitetsindstillingerne, og vælge **Aktiviteter**.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Fra: Deaktiverer GNSS-satellitsystemer for aktiviteten.

Anvend standard: Gør det muligt for uret at bruge standardindstillingen for aktivitetsfokustilstand for GNSS-satellitter (*Tilpasning af en standardfokustilstand*, side 110).

Kun GPS: Aktiverer GPS-satellitsystemet.

Alle systemer: Aktiverer flere GNSS-satellitsystemer. Brugen af flere GNSS-satellitsystemer samtidigt giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere modtagelse af position, end når man kun bruger GPS. Brugen af flere GNSS-systemer kan dog reducere batteritiden hurtigere, end hvis der udelukkende bruges GPS.

Alle + Multi-Band: Aktiverer flere GNSS-satellitsystemer på flere frekvensbånd. GNSS-systemer med flere bånd bruger flere frekvensbånd og giver mulighed for mere ensartede sporlogs, forbedret positionering, forbedrede multipath-fejl og færre atmosfæriske fejl ved brug af uret i udfordrende miljøer.

Vælg automatisk: Gør det muligt for uret at bruge SatIQ™ teknologi til dynamisk at vælge det bedste GNSS-system med multibånd baseret på dine omgivelser. Indstillingen Vælg automatisk giver den bedste positioneringsnøjagtighed, mens batteritiden stadig prioriteres.

UltraTrac: Registrerer sporpunkter og sensordata mindre hyppigt. Hvis funktionen UltraTrac aktiveres, øges batteritiden, men kvaliteten af de registrerede aktiviteter forringes. Du kan bruge funktionen UltraTrac til aktiviteter, som kræver længere batteritid, og hvor hyppige opdateringer af sensordata er mindre vigtigt.

Segmenter

Du kan sende løbe- eller cyklingssegmenter fra din Garmin Connect konto til din enhed. Når et segment er gemt på din enhed, kan du konkurrere i et segment og forsøge at matche eller overgå din personlige rekord eller andre deltagere, som har gennemført segmentet.

BEMÆRK: Når du downloader et kursus fra din Garmin Connect konto, kan du downloade alle tilgængelige segmenter i kurset.

Strava™ segmenter

Du kan downloade Strava segmenter til din Forerunner enhed. Følg Strava segmenter for at sammenligne din præstation med dine tidligere ture, venner og professionelle, der har kørt det samme segment.

Hvis du vil være Strava medlem, skal du gå til menuen Segmenter på din Garmin Connect konto. Du kan finde yderligere oplysninger på www.strava.com.

Oplysningerne i denne brugervejledning gælder for både Garmin Connect segmenter og Strava segmenter.

Visning af segmentdetaljer

1 På urskiven skal du trykke på .

2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

3 Tryk på .

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Segmenter**.

6 Vælg et segment.

7 Vælg en mulighed:

- Vælg **Konkurrencetider** for at få vist tid og gennemsnitshastighed eller -tempo for den, som fører segmentet.
- Vælg **Kort** for at se segmentet på kortet.
- Vælg **Højdeplot** for at se en højdeangivelse for segmentet.

Sådan konkurrerer du i et segment

Segmenter er virtuelle konkurrencebaner. Du kan konkurrere i et segment og sammenligne din præstation med tidligere aktiviteter, andres præstationer, forbindelser på din Garmin Connect konto eller andre medlemmer i løbe- eller cykelfællesskaber. Du kan overføre oplysninger om din aktivitet til din Garmin Connect konto for at se din segmentplacering.

BEMÆRK: Hvis din Garmin Connect konto og Strava konto er forbundne, sendes din aktivitet automatisk til din Strava konto, så du kan gennemse segmentplacering.

1 På urskiven skal du trykke på .

2 Vælg en aktivitet.

3 Løb eller cykl en tur.

Når du går ind i et segment, vises en meddelelse, og du kan konkurrere i segmentet.

4 Begynd at konkurrere i segmentet.

Der vises en besked, når segmentet er fuldført.

Kontrolfunktioner

Kontrolmenuen giver dig hurtig adgang til urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 59](#)).

Hold  nede på et vilkårligt skærbillede.



Ikon	Navn	Beskrivelse
	ABC	Vælg for at åbne højdemåler, trykhøjdemåler og kompas-appen.
	Flytilstand	Vælg for at aktivere flytilstand for at deaktivere al trådløs kommunikation.
	Alarm	Vælg for at tilføje eller redigere en alarm (<i>Indstilling af en alarm, side 85</i>).
	Alternative tidszoner	Vælg for at få vist det aktuelle tidspunkt på dagen i alternative tidszoner (<i>Tilføje af flere tidszoner, side 88</i>).
	Højdemåler	Vælg for at åbne højdemålerskærmen.
	Hjælp	Vælg for at sende en anmodning om hjælp (<i>Anmodning om hjælp, side 127</i>).
	Barometer	Vælg for at åbne barometerskærbilledet.
	Batterisparer	Vælg for at aktivere batterisparefunktionen (<i>Tilpasning af batterisparefunktionen, side 135</i>).
	Lysstyrke	Vælg for at justere skærmens lysstyrke (<i>Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 94</i>).
	Send pulldata	Vælg for at aktivere pulsdatatransmission på en parret enhed (<i>Udsendelse af pulldata, side 113</i>).
	Lommeregner	Vælg for at bruge lommeregneren, herunder drikkepengeberegneren.
	Kalender	Vælg for at få vist kommende begivenheder fra din telefonkalender.
	Kameraets kontrolfunktioner	Vælges for manuelt at tage et billede og optage et videoklip (<i>Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 99</i>).
	Ure	Vælg for at åbne appen Ure og indstille en alarm, timer, stopuret eller få vist flere tidszoner (<i>Ure, side 85</i>).
	Kompas	Vælg for at åbne skærmen med kompas.
	Display	Vælges for at slukke for skærmen for alarmer, bevægelser og Altid tændt visningstilstand (<i>Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 94</i>).
	Må ikke forstyrres	Vælg for at aktivere Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film.
	Find min telefon	Vælg for at afspille en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth rækkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Forerunner urets skærm, og den øges, når du bevæger dig tættere på telefonen. Vælg for at navigere til din mistede telefon under en GPS-aktivitet (<i>Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet, side 103</i>).
	Lommelygte	Vælg for at tænde LED-lommelygten (<i>Brug af LED-lommelygten, side 60</i>).

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Fokustilstand	Vælg for at ændre den aktuelle fokustilstand (<i>Fokustilstande, side 109</i>).
	Garmin Share	Vælg for at åbne Garmin Share appen (<i>Garmin Share, side 104</i>).
	Historik	Vælg for at få vist din aktivitetshistorik, rekorder og totaler.
	Messenger	Vælg for at se og sende beskeder med Messenger appen (<i>Brug af Messenger funktionen, side 18</i>).
	Musik	Vælg for at styre musikafspilningen på din telefon. Vælg for at styre musikafspilningen på dit ur eller din telefon.
	Meddelelser	Vælg for at få vist opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (<i>Aktivering af telefonmeddelelser, side 102</i>).
	Telefon	Vælg for at deaktivere Bluetooth teknologi og forbindelsen til din parrede telefon.
	Telefonassistent	Vælg for at oprette forbindelse til telefonens stemmeassistent. (<i>Brug af telefonassistent, side 101</i>).
	Sluk	Vælg for at slukke for skærmen.
	Måling af iltmætning	Vælg for at åbne iltmætningsmålings-appen (<i>Måling af iltmætning, side 113</i>).
	Rødt skifte	Vælg for at skifte skærmen til røde nuancer for at bruge uret i svagt lys.
	Referencepunkt	Vælg for at angive et referencepunkt for navigation (<i>Indstilling af et referencepunkt, side 125</i>).
	Gem position	Vælg for at gemme din nuværende position, så du kan navigere tilbage til den senere (<i>Brug af den gemte app, side 13</i>).
	Indstillinger	Vælg for at åbne indstillingsmenuen.
	Søvnfunktion	Vælg for at aktivere eller deaktivere Søvnfunktion (<i>Fokustilstande, side 109</i>).
	Stopur	Vælg for at starte stopuret (<i>Brug af stopur, side 87</i>).
	Blink	Vælg for at tænde for LED-lommelygteblink. Du kan oprette en tilpasset blinktilstand (<i>Redigering af det tilpassede lommelygteblink, side 60</i>).
	SOLOPGANG & SOLNEDGANG	Vælg for at få vist tider for solopgang, solnedgang og tusmørke.
	Synkronisering	Vælg for at synkronisere uret med din parrede telefon.
	Tidssynk.	Vælg for at synkronisere uret med tiden på din telefon eller ved hjælp af satellitter.
	Timer	Vælg for at indstille en nedtællingstimer (<i>Brug af nedtællingstimeren, side 86</i>).

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Touch	Vælg for at deaktivere knapper på touchscreen.
	Touch-lås	Vælg for at swipe nedad fra toppen af skærmen for at låse touchscreenen op.
	Stemmekommando	Vælg for at åbne appen stemmekommando og sige en kommando (<i>Brug af stemmekommandoer, side 14</i>).
	Stemmemeddelelser	Vælg for at åbne appen til talenoter og optage en note (<i>Optagelse af en stemmemeddelelse, side 14</i>).
	Lydstyrke	Vælg for at åbne urets kontrolelementer.
	Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay tegnebog og betaler for indkøb med dit ur (<i>Garmin Pay, side 16</i>).
	Udkastning af vand	Vælg for at afspille toner for at udkaste vand fra højttaler- og mikrofonportene.
	Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og de aktuelle forhold.
	Wi-Fi	Vælg for at deaktivere Wi-Fi kommunikation.

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 56*).

- Hold  nede for at åbne kontrolmenuen.
- Hold  nede.
Vælg en mulighed:
- 'vis du vil føje et kontrolelement til menuen, skal du vælge **Tilføj kontrolelementer** og vælge et kontrolelement, der skal tilføjes.
 - Hvis du vil ændre placeringen af en genvej i kontrolmenuen, skal du vælge **Omarranger kontrolelementer**, vælge et kontrolelement, der skal fjernes, trykke på  eller  for at flytte kontrolelementet til en ny placering. Tryk derefter på  for at vælge den nye placering.
 - Hvis du vil fjerne genvejen fra kontrolmenuen, skal du vælge **Fjern kontrolelementer** og vælge et kontrolelement, der skal fjernes.

Brug af LED-lommelygten

⚠ ADVARSEL

Denne enhed kan have en lommelygte, der kan programmeres til at blinke ved forskellige intervaller. Konsulter din læge, hvis du har epilepsi eller er følsom over for skarpt lys eller blinklys.

Brug af lommelygten reducerer batteritiden. Du kan reducere lysstyrken for at forlænge batteritiden.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg .
- 3 Tryk om nødvendigt på  for at tænde lommelygten.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Du kan justere lysstyrken eller farven på lommelygten ved at trykke på  eller .
 - TIP:** Fra enhver skærm kan du hurtigt trykke på  to gange for at tænde lommelygten. I de første tre sekunder kan du trykke på  eller  for at justere lysstyrken eller farven på lommelygten.
 - Hvis du vil programmere lommelygten til at blinke i et valgt mønster, skal du holde  nede, vælge **Blink**, vælge en tilstand og trykke på .
 - Hvis du vil have vist dine nødkontaktoplysninger og programmere lommelygten til at blinke i et nødmønster, skal du holde  nede, vælge **Nødmønster** og trykke på .

⚠ FORSIGTIG

Programmering af lommelygten til at blinke i et nødmønster vil ikke kontakte dine nødkontakter eller nødtjenester på dine vegne. Dine nødkontaktoplysninger vises kun, hvis de er konfigureret i Garmin Connect appen.

Redigering af det tilpassede lommelygteblink

Brug af lommelygteblink reducerer batteritiden.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg  > **Brugerdefineret**.
- 3 Tryk på  for at tænde lommelygteblinket (ekstraudstyr).
- 4 Vælg .
- 5 Tryk på  eller  for at rulle til en blinkindstilling.
- 6 Tryk på  for at rulle gennem indstillingsmulighederne.
BEMÆRK: Du kan vælge langsomt blink for at opnå en lavere indvirkning på batteritiden.
- 7 Tryk på  for at gemme.

Overblik

Uret leveres med forudindlæste overblik, der giver hurtige oplysninger ([Visning af overblik, side 65](#)). Nogle overblik kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel telefon.

Nogle overblik er ikke synlige som standard. Du kan tilføje dem til overblikslisten manuelt ([Tilpasning af overblikslisten, side 65](#)). Nogle overblikke vises i en gruppering af relaterede målinger, såsom sundhed og aktivitet.

TIP: Du kan også downloade overblik fra Connect IQ butikken ([Connect IQ funktioner, side 108](#)).

Navn	Beskrivelse
ABC	Viser kombinerede oplysninger for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.
Flere tidszoner	Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner (<i>Tilføjelse af flere tidszoner, side 88</i>).
Højdeakklimatisering	I højder over 800 m (2625 fod) vises grafer med højdekorrigerede værdier for den gennemsnitlige aflæsning af iltmætning, vejrtrækningsfrekvens og hvilepuls i de sidste syv dage.
Højdemåler	Viser den omtrentlige højde baseret på trykændringer.
Trykhøjdemåler	Viser data for omgivende tryk baseret på højde.
Body Battery™	Når uret bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau for de seneste mange timer (<i>Body Battery, side 66</i>).
Kalender	Viser kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.
Kameraets kontrolfunktioner	Giver dig mulighed for manuelt at tage et billede og optage et videoklip, når det er parret med et kompatibelt Varia™ for- eller baglygtekamera (<i>Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 99</i>).
Kompas	Viser et elektronisk kompas.
Nedtællinger	Viser kommende nedtællingsevents.
Cyklingsniveau	Viser din ryttertype, aerob udholdenhed, aerob kapacitet og anaerob kapacitet (<i>Visning af cyklingsniveau, side 82</i>).
Cykelpræstation	Viser målinger af cykelpræstation, f.eks. din Vo2-max og FTP-estimer (<i>Præstationsmålinger, side 67</i>).
Hundesporing	Giver dig oplysninger om din hunds position, når du har parret en kompatibel hundesporingsenhed med dit Forerunner ur.
Udholdenheds-score	Viser en score, en graf og en kort meddelelse, der beskriver din samlede udholdenhed baseret på alle registrerede aktiviteter (<i>Udholdenhedsscore, side 81</i>).
Etager op	Sporer det antal etager, du er gået op og fremskridtet mod dit mål.
Garmin coach	Viser planlagt træninger, når du vælger en Garmin coach adaptiv træningsplan i din Garmin Connect konto. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen.
Golf	Viser golfscorer og statistik for din seneste runde.
Health Snapshot	Starter en Health Snapshot session på uret, der registrerer adskillige vigtige sundhedsoplysninger, når du ikke bevæger dig i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejrtrækningsfrekvens. Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner.
Sundhedsstatus	Viser sundhedsmålinger, såsom din respiration og hudtemperatur.
Puls	Viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og en graf over din gennemsnitlige hvilepuls (RHR).
Bakkescore	Viser en score, en graf, bidragende målinger og en kort meddelelse, der beskriver din bjergklatring baseret på dine registrerede løbeaktiviteter (<i>Bakkescore, side 82</i>).

Navn	Beskrivelse
Historik	Viser din aktivitetshistorik og en graf over dine registrerede aktiviteter (<i>Brug af historik, side 89</i>).
HRV status	Viser dit 7-dages gennemsnit for din pulsvariation natten over (<i>Status for pulsvariation, side 71</i>).
Intensitetsminutter	Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.
inReach® kontrol-funktioner	Sender beskeder på din parrede inReach enhed (<i>Brug af inReach fjernbetjeningen, side 100</i>).
Jetlagvejledning	Viser dit interne ur under rejse og giver vejledning, der hjælper dig med at akklimatisere dig til din destinations tidszone (<i>Brug af Jetlagvejledning, side 84</i>).
Sidste aktivitet	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
Sidste tur Sidste løbetur Sidste svømmetur	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet og historik for den angivne sport.
Lygter	Giver cykellygtekontrol, når du har en Varia lygte parret med dit Forerunner ur.
Messenger	Viser dine Garmin Messenger appsamtaler og giver dig mulighed for at besvare beskeder fra dit ur (<i>Garmin Messenger app, side 109</i>).
Månefase	Viser tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
Musik	Giver dig musikafspillerknapper til din telefon. Giver dig musikafspillerknapper til musik på din telefon eller dit ur.
Lure	Viser den samlede tid brugt på lure og Body Battery niveaugevinster. Du kan starte en lur-timer og indstille en alarm til at vække dig (<i>Fokustilstande, side 109</i>).
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (<i>Aktivering af telefonmeddelelser, side 102</i>).
Primært løb	Viser den løbsbegivenhed, du angiver som det primære løb i din Garmin Connect kalender (<i>Løbskalender og primært løb, side 83</i>).
Måling af iltmætning	Muliggør manuel iltmætningsmåling (<i>Få målinger af iltmætning, side 114</i>). Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme målingen af iltmætning, optages målingerne ikke.
Løbskalender	Viser dine kommende løbsbegivenheder, der er angivet i Garmin Connect kalender (<i>Løbskalender og primært løb, side 83</i>).
Restitution	Viser tiden for din restitution. Den maksimale tid er fire dage.
Vejrtrækning	Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.
Løbeøkonomi	Viser energiomkostningerne ved aerobt løb. Flere nøgletal bidrager til dit estimat af løbeøkonomi (<i>Løbeøkonomi, side 72</i>).
Løbepræstation	Viser målinger af løbepræstation, f.eks. estimering af VO2-max og syregrænse (<i>Præstationsmålinger, side 67</i>).

Navn	Beskrivelse
Løbetolerance	Registrerer din evne til at håndtere løbeaktiviteter og samtidig balancere risici for skader og præstationsfremgang (Løbetolerance, side 81).
Søvncoach	Giver anbefalinger til dit søvnbehov baseret på søvn- og aktivitetshistorik, døgnrytme, HRV status og lure.
Søvnscore	Viser den samlede sovetid, en søvnscore og oplysninger om søvnniveau for den foregående nat. Du kan også se eventuelle vejrtrækningsvariationer i løbet af natten (Søvnregistrering, side 115).
Skridt	Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.
Aktier	Viser en liste over aktier, der kan tilpasses (Tilføjelse af en aktie, side 84).
Stress	Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af. Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme dit stressniveau, optages stressmålinger ikke.
Solopgang og solnedgang	Viser solopgang, solnedgang og tusmørke.
Temperatur	Viser temperaturdata fra den interne temperatursensor.
Parathed til træning	Viser en score og en kort meddelelse, der hjælper dig med at bestemme, hvor klar du er til træning hver dag (Parathed til træning, side 80).
Træningsstatus	Viser din aktuelle træningsstatus og din træningsbelastning, som viser dig, hvordan din træning påvirker dit formniveau og din præstation (Træningsstatus, side 75).
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt. Du kan se de aktuelle vejrforhold på kortet ved hjælp af flere kortoverlejringer.

Visning af overblik

Oversigt giver hurtig adgang til helbredsdata, aktivitetsoplysninger, indbyggede sensorer og meget mere. Når du parrer dit ur, kan du få vist data fra din telefon, f.eks. oplysninger om sundhed, vejrudsigter og kalenderbegivenheder.

- 1 Tryk på  på urskiven for at rulle gennem overblikslisten.



TIP: Du kan også stryge for at rulle eller trykke for at vælge indstillinger.

- 2 Tryk på  for at få vist flere oplysninger.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Tryk på  for at få vist detaljer om et overblik.
 - Vælg  for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for et overblik.

Tilpasning af overblikslisten

- 1 Tryk på  på urskiven for at få vist overblikslisten.
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre placeringen af et overblik på listen, skal du vælge et overblik, trykke på  eller  for at flytte overblikket og trykke på  for at vælge den nye placering.
 - For at fjerne et overblik fra listen skal du vælge et overblik og vælge .
 - Hvis du vil føje et overblik til listen, skal du vælge **Tilføj** og vælge et eller flere overblikke.

TIP: Du kan vælge **Opret mappe** for at oprette en mappe, der indeholder flere overblikke ([Oprettelse af overbliksmapper, side 66](#)).

Oprettelse af overbliksmapper

Du kan tilpasse overblikslisten til at oprette mapper med relaterede overblik.

- 1 Tryk på  på urskiven for at få vist overblikslisten.
- 2 Vælg **Rediger > Tilføj > Opret mappe**.
- 3 Vælg de overblik, der skal medtages i mappen, og vælg **Fuldført**.
BEMÆRK: Hvis overblikkene allerede er på overblikslisten, kan du flytte eller kopiere dem til mappen.
- 4 Vælg eller indtast et navn til mappen.
- 5 Vælg et ikon for mappen.
- 6 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Hvis du vil redigere mappen, skal du rulle til mappen på overblikslisten og holde  nede.
 - Hvis du vil redigere overblik i mappen, skal du åbne mappen og vælge **Rediger** ([Tilpasning af overblikslisten, side 65](#)).

Body Battery

Dit ur analyserer dine pulsudsving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery niveauet er fra 5 til 100, hvor 5 til 25 er en meget lav mængde reserveenergi, 26 til 50 er en lav mængde reserveenergi, 51 til 75 er en mellemstor mængde reserveenergi, og 76 til 100 er en stor mængde reserveenergi.

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer ([Tips til forbedrede Body Battery data, side 66](#)).

Tips til forbedrede Body Battery data

- For at opnå mere præcise resultater kan du have uret på, mens du sover.
- God søvn oplader din Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og højt stressniveau kan få din Body Battery til at blive afladet hurtigere.
- Fødeindtagelse samt stimulanser som koffein har ingen indflydelse på din Body Battery.

Præstationsmålinger

Disse præstationsmålinger er estimater, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater. Målingerne kræver et par aktiviteter med brug af håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Præstationsmålinger for cykling kræver en pulsmåler og en effektmåler.

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics™. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

BEMÆRK: Estimaterne kan synes upræcise i starten. Uret kræver, at du gennemfører nogle aktiviteter for at indsamle oplysninger om din præstation.

Functional Threshold Power (FTP): Uret bruger dine brugerprofiloplysninger fra den første opsætning til at estimere din FTP (*Få dit FTP-estimat, side 73*).

HRV status: Uret analyserer dine pulsmålinger på håndledet, mens du sover, for at bestemme din status for pulsvariation (HRV) baseret på dine personlige, langsigtede HRV gennemsnit (*Status for pulsvariation, side 71*).

Syregrænse: Syregrænsen er det punkt, hvor dine muskler begynder hurtigt at blive trætte. Dit ur måler dit syregrænseniveau ved hjælp af pulldata og tempo (*Laktattærskel, side 73*).

Forventede konkurrencetider: Uret bruger VO2-max estimeringen og din træningshistorik til at give en målløbetid på basis af din nuværende form (*Visning af dine forventede løbetider, side 70*).

Præstationskrav: Dit præstationskrav er en vurdering i realtid efter 6 til 20 minutters aktivitet. Det kan tilføjes som et datafelt, så du kan se dit præstationskrav under resten af aktiviteten. Det sammenligner dit præstationskrav med dit gennemsnitlige konditionsniveau (*Præstationskrav, side 71*).

Effektkurve (cykling): Effektkurven viser den vedvarende effekt over tid. Du kan se din effektkurve for den forrige måned, tre måneder eller tolv måneder (*Visning af din Effektkurve, side 75*).

Løbeøkonomi: Løbeøkonomi henviser til en løbers energieffektivitet. Flere nøgletal bidrager til dit estimat af løbeøkonomi (*Løbeøkonomi, side 72*).

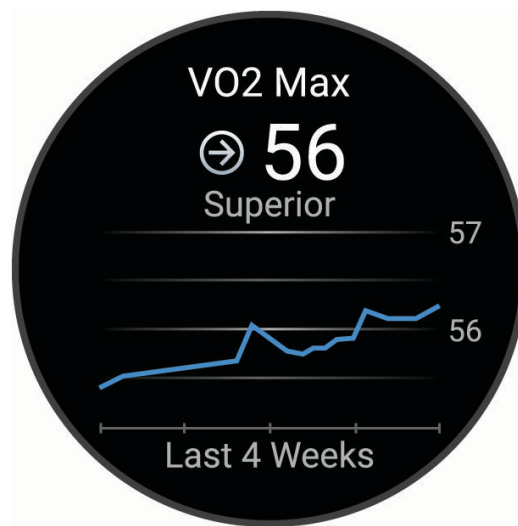
Udholdenhed: Uret bruger dit VO2-max estimat og dine pulldata til at levere udholdenhedsestimater i realtid. Det kan tilføjes som et dataskærmbillede, så du kan få vist din potentielle og øjeblikkelige udholdenhed under din aktivitet (*Visning af din udholdenhed i realtid, side 74*).

VO2-max: VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne (*Om VO2-max estimeringer, side 68*).

Om VO2-max estimeringer

VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO2-max en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. Forerunner enheden kræver håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler for at kunne vise din VO2-max estimering. Enheden har separate VO2-max estimeringer for løb og cykling. Du skal løbe enten udendørs med GPS eller køre med en kompatibel effektmåler i et moderat intensitetsniveau i flere minutter for at få et nøjagtigt VO2-max estimering.

På enheden vises din VO2-max estimering som et tal, en beskrivelse og et niveau på måleren. På din Garmin Connect konto kan du få vist yderligere detaljer om din VO2-max estimering, herunder hvor den er placeret i forhold til din alder og dit køn.



 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Dårlig

VO2-max data kommer fra Firstbeat Analytics. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2 maks. standardbedømmelser*, side 167) og gå til www.CooperInstitute.org.

Få din VO2-max estimering for løb

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med uret ([Parring af dine trådløse sensorer, side 97](#)).

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 132](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 133](#)). Estimatet kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbepræstation. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering ([Aktivitetsindstillinger, side 49](#)).

- 1 Start en løbeaktivitet.
- 2 Løb udendørs med moderat eller høj intensitet, og opnå mindst 70 % af din maksimale puls.
- 3 Vælg **Gem** efter mindst ti minutter.
- 4 Tryk på  eller  for at rulle igennem præstationsmålingerne.

Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling

Denne funktion kræver en effektmåler og en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Effektmåleren skal parres med dit ur ([Parring af dine trådløse sensorer, side 97](#)). Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med uret.

For at få det mest præcise estimat, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 132](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 133](#)). Estimatet kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

- 1 Start cykelaktiviteten.
- 2 Kør med vedvarende, høj intensitet i mindst 20 minutter.
- 3 Efter din tur skal du vælge **Gem**.
- 4 Tryk på  eller  for at rulle igennem præstationsmålingerne.

Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 132](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 133](#)).

Dit ur bruger VO2-max. estimering og din træningshistorik til at give en målløbetid ([Om VO2-max estimeringer, side 68](#)). Uret analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

- 1 Tryk på  på urskiven for at få vist præstationsoverblikket for løb.
- 2 Tryk på .
- 3 Rul for at få vist en forventet konkurrencetid.
- 4 Tryk på  for at få vist flere oplysninger.



- 5 Rul for at få vist forudsigelser for andre afstande.

BEMÆRK: Forudsigelserne kan virke upræcise i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeprestation.

Status for pulsvariation

Uret analyserer dine pulsmålinger på håndledet, mens du sover, for at bestemme din pulsvariation (HRV). Træning, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og sunde vaner påvirker alle sammen din pulsvariation. HRV værdier kan variere meget afhængigt af køn, alder og formniveau. En balanceret HRV status kan indikere positive tegn på sundhed, f.eks. god balance mellem træning og restitution, bedre hjerte-kar-form og større modstandsdygtighed over for stress. En ubalanceret eller dårlig status kan være tegn på træthed, større behov for restitution eller øget stress. For at opnå det bedste resultat skal du have uret på, mens du sover. Uret kræver tre ugers ensartede søvndata for at kunne vise din status for pulsvariation.



Farvezone	Status	Beskrivelse
 Grøn	Balanceret	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger inden for dit basislinjeområde.
 Orange	Ubalanceret	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger over eller under dit basislinjeområde.
 Rød	Lav	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger et godt stykke under dit basislinjeområde.
Ingen farve	Dårlig Ingen status	Dine HRV værdier ligger et godt stykke under det normale område for din alder. Ingen status betyder, at der ikke er tilstrækkelig med data til at generere et gennemsnit over syv dage.

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist din aktuelle status for pulsvariation, tendenser og undervisningsfeedback.

Præstationskrav

Mens du udfører din aktivitet, f.eks. løb eller cykling, analyserer funktionen Præstationskrav dit tempo, din hjerterytme og dine pulsudsving for at lave en realtidsvurdering af din evne til at præstere sammenlignet med dit gennemsnitlige fitnessniveau. Det er ca. din procentvise afvigelse i realtid fra din grundlæggende VO2-max estimering.

Præstationskravsværdier spænder fra -20 til +20. Efter de første 6 til 20 minutter af aktiviteten viser enheden din score for præstationskravet. For eksempel betyder en score på +5, at du er udhvilet, frisk og kan klare en god løbe- eller køretur. Du kan tilføje præstationskrav som et datafelt i ét af dine træningsskærmbilleder og holde øje med din form under aktiviteten. Præstationskravet kan også være en indikator for træthedsniveau, især efter en lang løbe- eller køretur.

BEMÆRK: Enheden kræver nogle enkelte løbe- eller køreture med en pulsmåler for at få en præcis VO2-max estimering og få mere at vide om din løbe- eller køreform ([Om VO2-max estimeringer, side 68](#))).

Sådan vises dit præstationskrav

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler.

- 1 Føj **Præstationskrav** til et dataskærm billede (*Tilpasning af skærm billeder, side 48*).
- 2 Løb eller cykl en tur.
Efter 6 til 20 minutter vises dit præstationskrav.
- 3 Rul til dataskærm billedet for at få vist dit præstationskrav under hele løbe- eller køreturen.

Løbeøkonomi

Løbeøkonomi måler energiomkostningerne ved at løbe. Mens VO2-max måler den maksimale mængde ilt, din krop kan udnytte under intens træning, afspejler løbeøkonomi, hvor effektivt din krop omdanner denne energi til løbeydelse. Løbeøkonomi udtrykkes i milliliter ilt, der forbruges pr. kilogram af kropsvægt pr. kilometer (ml/kg/km). Lavere tal betyder, at der blev brugt mindre energi.

Krav: Du skal registrere flere udendørsløbe- eller baneløbsaktiviteter med et kompatibelt tilbehør, der måler tab af skridthastighed såsom HRM 600.

Nøglefaktorer: Løbeøkonomi bruger dine profiloplysninger, løbehistorik, puls, hastighed og løbedynamik. Tab af skridthastighed er en essentiel faktor, fordi det registrerer, hvor meget du sænker farten, når din fod rammer jorden (*Løbedynamik, side 97*). For at opnå de bedste resultater skal du sørge for, at dine højde- og vægtindstillinger er korrekte (*Indstilling af din brugerprofil, side 132*).

Forståelse af resultaterne: Husk på, at løbeøkonomi i sidste ende handler om aerob ydeevne. Lette løb på mindst 30 minutter på en bane eller over fladt terræn giver maksimal mulighed for at få indsigt i denne måling. Indendørs løb eller løb på sti bruges ikke til at estimere eller opdatere din løbeøkonomi. For at få flere oplysninger skal du gå til garmin.com/performance-data/running og se bilaget (*Løbeøkonomiklassificeringer, side 167*).

Visning af din løbeøkonomi

- Tryk på  på urskiven for at få vist præstationsoverblikket for løb.

BEMÆRK: Du skal muligvis føje overblikket til din overbliksliste (*Tilpasning af overblikslisten, side 65*).

- I Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Resultatstatistik > Løbsøkonomi**.

Du kan også føje løbeøkonomi til dataene på startskærmen.

Få dit FTP-estimat

Før du kan se dit FTP-estimat (Functional Threshold Power), skal du parre en effektmåler med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 97*), og du skal have dit VO2-max-estimat (*Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling, side 69*).

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning og dit VO2-max-estimat til at estimere dit FTP. Uret vil automatisk registrere dit FTP under vedvarende, høj intensitet med en effektmåler. Du opnår de bedste resultater ved at køre med en pulsmåler.

- 1 På urskiven skal du rulle ned for at få vist præsentationsoverblikket.
- 2 Vælg overblikket for at få vist dine præstationsdata.
- 3 Rul for at få vist dit FTP-estimat.

FTP-estimatet vises som en værdi målt i W pr. kg, effekten vises i W, og en position vises på farvemåleren.

 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Utrænet

Se appendiks (*FTP bedømmelser, side 168*) for yderligere oplysninger.

Laktattærskel

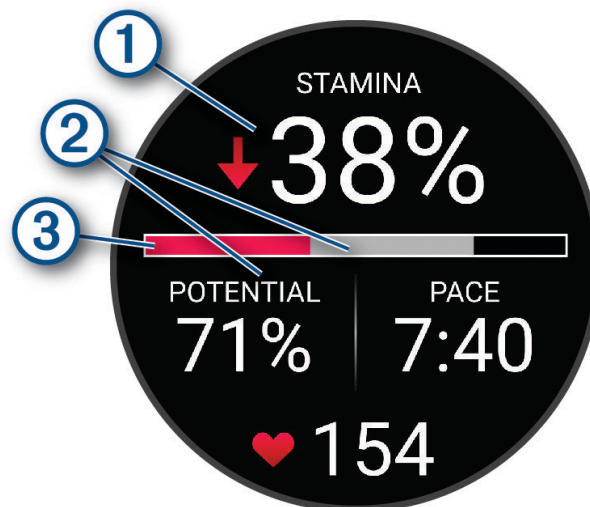
Laktattærsklen er den træningsintensitet, hvormed laktatet (mælkesyren) begynder at ophobes i blodbanerne. Under løb estimeres dette intensitetsniveau i forhold til tempo, puls eller effekt. Når en løber overstiger tærsklen, begynder trætheden at øges med rivende hast. For erfarne løbere optræder tærsklen ved ca. 90 % af deres maksimale puls og en løbehastighed på mellem 10 km og en halvmaraton. For den gennemsnitlige løber optræder laktattærsklen ofte et godt stykke under 90 % af den maksimale puls. At kende din laktattærskel kan hjælpe dig med at bestemme, hvor hårdt du skal træne, eller hvornår du skal presse dig selv under et løb.

Hvis du allerede kender pulsværdien for din laktattærskel, kan du angive den i dine brugerprofilindstillinger (*Indstilling af dine pulszoner, side 133*). Du kan aktivere funktionen **Automatisk registrering** til automatisk at registrere din syregrænse under en aktivitet.

Visning af din udholdenhed i realtid

Dit ur kan give estimeringer af udholdenhed baseret på dine pulsddata og dit VO2-max-estimat i realtid ([Om VO2-max estimeringer, side 68](#)).

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**.
- 3 Vælg et løb eller en cykelaktivitet.
- 4 Tryk på .
- 5 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 6 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Udholdenhed**.
- 7 Tryk på  eller  for at ændre placeringen af dataskærbilledet (valgfrit).
- 8 Tryk på  for at redigere det primære datafelt for udholdenhed (valgfrit).
- 9 Start din aktivitet ([Start af aktivitet, side 20](#)).
- 10 Tryk på  eller  for at rulle til dataskærbilledet.



①	Primært datafelt for udholdenhed. Viser din aktuelle udholdenhedsprocent, resterende distance eller resterende tid.
②	Potentiel udholdenhed.
③	Nuværende udholdenhed.  Rød: Udholdenhed er brugt op.  Orange: Udholdenhed er jævn.  Grøn: Udholdenhed genoplader.

Visning af din Effektkurve

Før du kan få vist din effektkurve, skal du optage en tur, der er mindst en time lang, ved hjælp af en effektmåler i de seneste 90 dage ([Parring af dine trådløse sensorer, side 97](#)).

Du kan oprette træninger i din Garmin Connect konto. Effektkurven viser den vedvarende effekt over tid. Du kan se din effektkurve for den forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.

2 Vælg **Resultatstatistik > Effektkurve**.

Træningsstatus

Disse målinger er estimater, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter. Målingerne kræver, at du skal fuldføre aktiviteter i to uger med brug af håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Præstationsmålinger for cykling kræver en pulsmåler og en effektmåler. Målingerne kan virke unøjagtige i starten, når uret stadig lærer om din præstation.

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.



Træningsstatus: Træningsstatus viser dig, hvordan din træning påvirker din kondition og dine præstationer. Din træningsstatus er baseret på ændringer i din VO2-max, akutte belastning og HRV status over en længere periode.

VO2-max: VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne ([Om VO2-max estimeringer, side 68](#)). Uret viser maks. værdier for varme og højde rettet mod VO2-max, når du nærmer dig områder med høj varme eller højder ([Varme- og højdepræstationsakklimatisering, side 79](#)).

HRV: HRV er din status for pulsvariation over de seneste syv dage ([Status for pulsvariation, side 71](#)).

Akut belastning: Akut belastning er en vægtet sum af dine seneste træningsbelastningsscorer, herunder træningsvarighed og intensitet. ([Akut belastning, side 76](#)).

Fokus på træningsbelastning: Uret analyserer og fordeler din træningsbelastning i forskellige kategorier baseret på intensiteten og strukturen for hver registreret aktivitet. Fokus på træningsbelastning omfatter den samlede akkumulerede belastning pr. kategori og fokus på træningen. Uret viser din belastningsfordeling i løbet af de sidste 4 uger ([Træningsbelastningsfokus, side 77](#)).

Restitutionstid: Restitutionstid viser, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til den næste, hårde træning ([Restitutionstid, side 78](#)).

Træningsstatusniveauer

Træningsstatus viser dig, hvordan din træning påvirker dit konditionsniveau og din præstation. Din træningsstatus er baseret på ændringer i din VO2-max, akutte belastning og HRV status over en længere periode. Du kan bruge din træningsstatus til at hjælpe dig med at planlægge fremtidig træning og fortsat forbedre dit konditionsniveau.

Ingen status: Uret har brug for, at du registrerer flere aktiviteter i en periode på to uger med VO2-max resultater fra løb eller cykling for at kunne bestemme din træningsstatus.

Afvikling af træningseffekt: Du har en pause i din træningsrutine, eller du træner meget mindre end normalt i en uge eller mere. Afvikling af træningseffekt betyder, at du ikke kan opretholde dit formniveau. Du kan prøve at forøge din træningsbelastning for at opleve forbedring.

Restitution: Din lettere træningsbelastning tillader din krop at restituere, hvilket er af afgørende betydning i længere perioder med hård træning. Du kan gå tilbage til en højere træningsbelastning, når du er føler, at du er klar.

Vedligeholdelse: Din aktuelle træningsbelastning er tilstrækkelig til at opretholde dit konditionsniveau. Hvis du vil opleve forbedring, kan du prøve at variere dine træninger mere eller øge din træningsmængde.

Produktiv: Din aktuelle træningsbelastning flytter dit konditionsniveau og din præstation i den rigtige retning. Du skal planlægge restitutionsperioder i din træning for at vedligeholde dit konditionsniveau.

Top: Du er i den perfekte kondition til et løb. Din nyligt reducerede træningsbelastning tillader din krop at restituere sig og helt kompensere for tidligere træning. Du bør planlægge forud, da denne toptilstand kun kan opretholdes i et kort tidsrum.

Formforbedrende: Din træningsbelastning er meget høj og gør mere skade end gavn. Din krop har brug for hvile. Du bør give dig selv tid til at restituere ved at tilføje lettere træning i din plan.

Uproduktiv: Din træningsbelastning er på et godt niveau, men din kondition aftager. Prøv at fokusere på hvile, ernæring og stresshåndtering.

Belastet: Der er ubalance mellem din restitution- og træningsbelastning. Det er et normalt resultat efter en hård træning eller større begivenhed. Din krop kæmper muligvis for at restituere, så du bør være opmærksom på din overordnede sundhed.

Tips til at hente din træningsstatus

Træningsstatusfunktionen afhænger af opdaterede vurderinger af dit formniveau, herunder mindst én VO2-max måling om ugen (*Om VO2-max estimeringer, side 68*). Indendørs løbeaktiviteter genererer ikke en VO2-max estimering for at bevare nøjagtigheden af trenden i dit formniveau. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Aktivitetsindstillinger, side 49*).

For at få mest muligt ud af træningsstatusfunktionen kan du prøve disse tips.

- Løb eller cykl udendørs mindst én gang om ugen med en effektmåler, og få din puls op på mere end 70 % af din maksimale puls i mindst 10 minutter.
Når du har brugt uret en uge eller to, bør din træningsstatus være tilgængelig.
- Registrer alle dine fitnessaktiviteter på din primære træningsenhed, så uret kan indsamle oplysninger om din præstation (*Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger, side 107*).
- Bær uret hele tiden, mens du sover, for at fortsætte med at generere en opdateret HRV status. Hvis du har en gyldig HRV status, kan det hjælpe med at opretholde en gyldig træningsstatus, når du ikke har så mange aktiviteter med VO2-max målinger.

Akut belastning

Akut belastning er en vægtet sum af dit ekstra iltbehov efter træning (EPOC) i de seneste mange dage. Måleren angiver, om din aktuelle belastning er lav, optimal, høj eller meget høj. Det optimale område er baseret på dit individuelle formniveau og din træningshistorik. Området justeres, når din træningstid og -intensitet øges eller mindskes.

Træningsbelastningsfokus

For at maksimere præstations- og konditionsforbedringer skal træningen fordeles i tre kategorier: Lav aerob, høj aerob og anaerob. Træningsbelastningsfokus viser dig, hvor meget af din træning der i øjeblikket befinder sig i hver kategori, og giver målsætninger for træningen. Træningsbelastningsfokus kræver mindst 7 dages træning for at afgøre, om din træningsbelastning er lav, optimal eller høj. Efter 4 ugers træningshistorik vil dit træningsbelastningsestimat have fået mere detaljerede måloplysninger, der kan hjælpe dig med at afbalancere dine træningsaktiviteter.

Under målsætningen: Din 4-ugers træningsbelastning er lavere end optimalt i alle intensitetskategorier.

Manglende lav aerob belastning: Prøv at tilføje flere lave aerobe aktiviteter for at give restitution og balance i dine aktiviteter med højere intensitet.

Manglende høj aerob belastning: Prøv at tilføje flere høje aerobe aktiviteter for at hjælpe med at forbedre din laktattærskel og VO2-max. over tid.

Manglende anaerob belastning: Prøv at tilføje et par mere intense anaerobe aktiviteter for at forbedre din hastighed og anaerobe kapacitet over tid.

Balanceret: Din træningsbelastning er afbalanceret og giver generel træningsnyttelvirkning, efterhånden som du fortsætter træningen.

Lavt aerobt fokus: Din træningsbelastning er for det meste lav aerob aktivitet. Det giver et solidt fundament og forbereder dig på at tilføje mere intens træning.

Højt aerobt fokus: Din træningsbelastning er for det meste høj aerob aktivitet. Disse aktiviteter hjælper med at forbedre laktattærsklen, VO2-max. og udholdenhed.

Anaerobt fokus: Din træningsbelastning er for det meste intens aktivitet. Dette fører til hurtige konditionsforbedringer, men bør afbalanceres med lave aerobe aktiviteter.

Over målsætningen: Din 4-ugers træningsbelastning er højere end optimalt.

Belastningsforhold

Belastningsforhold er forholdet mellem din akutte (kortsigtede) træningsbelastning og din kroniske (langsigtede) træningsbelastning. Det er nyttigt til at spore ændringer i din træningsbelastning.

Status	Værdi	Beskrivelse
Ingen status	Ingen	Belastningsforhold vil være synligt efter 2 ugers træning.
Lav	Lavere end 0,8	Din kortsigtede træningsbelastning er lavere end din langsigtede træningsbelastning.
Optimal 	0,8 til 1,4	De kort- og langsigtede træningsbelastninger er afbalancerede. Det optimale område er baseret på dit individuelle formniveau og din træningshistorik.
Høj	1,5 til 1,9	Din kortsigtede træningsbelastning er højere end din langsigtede træningsbelastning.
Meget høj	2,0 eller højere	Din kortsigtede træningsbelastning er betydeligt højere end din langsigtede træningsbelastning.

Om Training Effect

Training Effect måler, hvilken indvirkning træningen har på din aerobe og anaerobe kondition. Training Effect stiger under aktiviteten. Efterhånden som aktiviteten skrider frem, øges værdien af Training Effect. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger og din træningshistorik samt puls, varighed og aktivitetens intensitet. Der er syv forskellige etiketter for Training Effect, som beskriver den primære fordel ved din aktivitet. Hver etiket er farvekodet og svarer til dit træningsbelastningsfokus (*Træningsbelastningsfokus, side 77*). Hver feedbacksætning, f.eks. "Stor påvirkning af VO2-max", har en tilsvarende beskrivelse i dine Garmin Connect aktivitetsdetaljer.

Aerob Training Effect bruger din puls til at måle, hvordan den akkumulerede intensitet af træningen påvirker din aerobe kondition, og angiver, om træningen vedligeholder din nuværende kondition eller forbedrer den. Dit overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), der akkumuleres under træning, knyttes til en række værdier, der redegør for dit konditionsniveau og dine træningsvaner. Stabil træning ved moderat anstrengelse eller træning med længere intervaller (>180 sekunder) har en positiv indvirkning på dit aerobe stofskifte og resulterer i en forbedret aerob Training Effect.

Anaerob Training Effect bruger puls og hastighed (eller effekt) til at bestemme, hvordan en træning påvirker din evne til at præstere med meget høj intensitet. Du modtager en værdi baseret på det anaerobe bidrag til EPOC og aktivitetstypen. Gentagne intervaller med høj intensitet fra 10 til 120 sekunder har en yderst gavnlig indvirkning på din anaerobe kapacitet og giver en forbedret anaerob træningseffekt.

Du kan tilføje Aerob Træningseffekt og Anaerob Træningseffekt som datafelter i ét af dine træningsskærmbilleder og holde øje med dine tal under aktiviteten.

Træningseffekt	Aerob nyttevirkning	Anaerob nyttevirkning
Fra 0,0 til 0,9	Ingen fordel.	Ingen fordel.
Fra 1,0 til 1,9	Mindre fordel.	Mindre fordel.
Fra 2,0 til 2,9	Vedligeholder din aerobe kondition.	Vedligeholder din anaerobe kondition.
Fra 3,0 til 3,9	Påvirker din aerobe kondition.	Påvirker din anaerobe kondition.
Fra 4,0 til 4,9	Påvirker i høj grad din aerobe kondition.	Påvirker i høj grad din anaerobe kondition.
5,0	Overdreven og potentielt skadelig uden tilstrækkelig restitutionstid.	Overdreven og potentielt skadelig uden tilstrækkelig restitutionstid.

Træningseffektteknologien leveres og understøttes af Firstbeat Analytics. Der er flere oplysninger på firstbeat.com.

Restitutionstid

Du kan bruge din Garmin enhed med en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler til at vise, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til næste hårde træning.

BEMÆRK: Restitutionstidsanbefalingen bruger dit VO2 Maks. estimat og kan synes unøjagtigt i starten. Enheden kræver, at du gennemfører nogle aktiviteter for at indsamle oplysninger om din præstation.

Restitutionstiden vises umiddelbart efter en aktivitet. Tiden tæller ned, indtil det er optimalt for dig at forsøge en anden type hård træning. Enheden opdaterer din restitutionstid i løbet af dagen baseret på ændringer i søvn, stressniveau, afslapning og fysisk aktivitet.

Restitutionspuls

Hvis du træner med en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler, kan du kontrollere din restitutionspuls efter hver aktivitet. Restitutionspuls er forskellen mellem din puls, mens du træner, og din puls to minutter efter, at træningen er stoppet. For eksempel kan du efter en typisk løbetræning stoppe timeren. Din puls er 140 slag pr. minut. Efter to minutter uden aktivitet eller med nedkøling, er din puls 90 slag pr. minut. Din restitutionspuls er 50 slag pr. minut (140 minus 90). Nogle studier har fundet en forbindelse mellem restitutionspuls og hjertesundhed. Et højere tal er generelt et tegn på et sundt hjerte.

TIP: For at få de mest præcise resultater skal du holde op med at bevæge dig i to minutter, mens enheden udregner din restitutionspuls.

BEMÆRK: Din restitutionspuls beregnes ikke for aktiviteter med lav effekt, såsom yoga.

Varme- og højdepræstationsakklimatisering

Miljømæssige faktorer som f.eks. høj temperatur og højde påvirker din træning og præstation. Træning i store højder kan f.eks. have en positiv indvirkning på din form, men højder kan også forårsage et midlertidigt dyk i VO2-max. Dit Forerunner ur udsender akklimatiseringsmeddelelser og rettelser til dit VO2-max. estimat og din træningsstatus, når temperaturen er over 22 °C (72 °F), og når højden er over 800 m (2625 fod). Du kan holde styr på din varme- og højdeakklimatisering i træningsstatusens overblik.

BEMÆRK: Varmeakklimatiseringsfunktionen er kun tilgængelig for GPS-aktiviteter og kræver vejrdata fra din tilsluttede telefon.

Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den

Hvis du er skadet eller syg, kan du sætte din træningsstatus på pause. Du kan fortsætte med at registrere fitnessaktiviteter, men din træningsstatus, fokus på træningsbelastning, feedback om restitution og anbefalinger til træning deaktiveres midlertidigt.

Du kan genoptage din træningsstatus, når du er klar til at starte træningen igen. For at opnå de bedste resultater skal du udføre mindst én VO2-max måling hver uge ([Om VO2-max estimeringer](#), side 68).

1 Når du vil sætte din træningsstatus på pause, skal du vælge en indstilling:

- På træningsstatusoverblikket skal du holde  nede og vælge **Muligheder > Sæt træningsstatus på pause**.
- I Garmin Connect indstillingerne skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus > ⋮ > Sæt træningsstatus på pause**.

2 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.

3 Når du vil genoptage din træningsstatus, skal du vælge en indstilling:

- I træningsstatusoverblikket skal du holde  nede og vælge **Muligheder > Fortsæt træningsstatus**.
- Fra indstillingen Garmin Connect skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus > ⋮ > Fortsæt træningsstatus**.

4 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.

Parathed til træning

Din parathed til træning er en score og en kort meddelelse, der hjælper dig med at bestemme, hvor klar du er til træning hver dag. Scoren beregnes og opdateres løbende i løbet af dagen ved hjælp af følgende faktorer:

- Søvnscore (sidste nat)
- Restitutionstid
- HRV status
- Akut belastning
- Søvnhistorik (de sidste 3 nætter)
- Stresshistorik (de sidste 3 dage)

Farvezone	Score	Beskrivelse
 Lilla	95 til 100	Top Bedst muligt
 Blå	75 til 94	Høj Klar til udfordringer
 Grøn	50 til 74	Moderat Klar
 Orange	25 til 49	Lav Tid til at sætte farten ned
 Rød	1 til 24	Dårlig Lad kroppen restituere



Gå til din Garmin Connect konto for at få vist historiske scores for din træningsparathed.

Løbetolerance

Løbetolerance er en funktion, der er udviklet til at hjælpe dig med at opbygge kilometertal, samtidig med at risikoen for personskade afbalanceres i forhold til præstationsforbedringer. Oversigten over løbetolerance på uret viser din aktuelle belastning på dagen, et skøn over kilometertal for den aktuelle træningsuge og et diagram over din løbetolerance og belastningstendenser over flere uger.

Stødbelastning (miles eller kilometer): Din stødkilometer (ækvivalent) er mængden af mekanisk belastning på kroppen genereret ved at løbe 1 mile på jævnt underlag i et let tempo (basislinje). Stødbelastningen anslås ved hjælp af faktorer som løbeintensitet, uanset om du løber op eller ned ad bakke, og data om løbedynamik. Hvis du f.eks. løber 5 hårde kilometer med bakker, kan din stødbelastning være 8, hvilket betyder, at selve belastning svarer til at løbe 8 basiskilometer. Hvis du på samme måde løber 3 langsomme og lette kilometer, kan det have en stødbelastning på 2,5.

Akut stødbelastning: Din akutte stødbelastning er en nyttig indikator for den kapacitet, du skal løbe den pågældende dag, især i forbindelse med din ugentlige løbetolerance. Stødbelastningen for hver ny løbetur lægges direkte til din akutte stødbelastning, og påvirkningen af denne belastning mindskes gradvist over tid.

Ugentlig stødbelastning: Denne værdi udgør den ikke-vægtede samlede indvirkning på dine løbeture for hver træningsuge. Du kan indstille træningsugen i dine Garmin Connect indstillinger. For den aktuelle træningsuge viser den, hvordan din "spand" fyldes i løbet af ugen. Den danner desuden grundlag for den ugentlige historiske visning af stødbelastning og løbetolerance.

Tolerance: Tolerancen er den maksimale akutte belastning, din krop kan håndtere baseret på din løbehistorik. Den personliggøres og justeres i begyndelsen af hver træningsuge i henhold til en videnskabeligt baseret fortolkning af din seneste og langsigtede løbehistorik. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

Forståelse af resultaterne: Hårdt, hurtigt løb producerer højere reaktionskraft fra jorden og slider mere på kroppen end let jogging. Gå-segmenter under en løbetur har kun halvt så stor indvirkning i forhold til en normal løbetur. Du kan se et diagram over det faktiske kilometertal afbildet ud for stødbelastningen i din løbeaktivitetshistorik. En sund tilgang til løb vil altid involvere både at lytte til din krop og bruge data.

Udholdenhedsscore

Din udholdenhedsscore hjælper dig med at forstå din samlede udholdenhed baseret på alle registrerede aktiviteter med pulsdatabaser. Du kan se anbefalinger til at forbedre din udholdenhedsscore, og de bedste sportsgrene bidrager til din score over tid.

Farvezone	Beskrivelse
 Pink	Elite
 Lilla	Fremragende
 Blå	Ekspert
 Grøn	Godt trænet
 Gul	Trænet
 Orange	Mellem
 Rød	Fritid

Se appendiks for flere oplysninger ([Udholdenhedsscorebedømmelser, side 169](#)).

Bakkescore

Din bakkescore hjælper dig med at forstå din nuværende kapacitet til løb op ad bakke baseret på din træningshistorik og VO2-max estimering fra de sidste to måneder. Dit ur registrerer segmenter op ad bakke med 2 % stigningsgrad eller mere under en udendørs løbe-, gå- eller vandreaktivitet. Du kan se din udholdenhed på bakker, styrke på bakker samt ændringer i din bakkescore over tid.

Farvezone	Score	Beskrivelse
 Pink	95 til 100	Elite
 Lilla	85 til 94	Ekspert
 Blå	70 til 84	Dygtig
 Grøn	50 til 69	Trænet
 Orange	25 til 49	Udfordrer
 Rød	1 til 24	Fritid

Visning af cyklingsniveau

Før du kan se dit cyklingsniveau, skal du have en syv-dages træningshistorik, VO2-max data registreret i din brugerprofil (*Om VO2-max estimeringer, side 68*), og effektkurvedata fra en parret effektmåler (*Visning af din Effektkurve, side 75*).

Cyklingsniveauet er en måling af din præstation på tværs af tre kategorier: Aerob udholdenhed, aerob kapacitet og anaerob kapacitet. Cyklingsniveauet omfatter din aktuelle kørertype, eksempelvis klatrer. Oplysninger, du indtaster i din brugerprofil, eksempelvis kropsvægt, hjælper også med at bestemme din ryttertype (*Indstilling af din brugerprofil, side 132*).

- 1 Tryk på  på urskiven for at få vist cyklingsniveauet.

BEMÆRK: Du skal muligvis føje overblikket til din overbliksliste (*Tilpasning af overblikslisten, side 65*).

- 2 Tryk på  for at se din aktuelle ryttertype.



- 3 Tryk på  for at få vist en detaljeret analyse over dit cyklingsniveau (valgfrit).

Løbskalender og primært løb

Når du føjer en løbsbegivenhed til din Garmin Connect kalender, kan du få vist begivenheden på uret ved at tilføje det primære løbsoverblik ([Overblik, side 61](#)). Begivenhedsdatoen skal være inden for de næste 365 dage. Uret viser en nedtælling til begivenheden, din måltid eller forventede sluttid (kun løbsbegivenheder) samt vejroplysninger.



BEMÆRK: Historiske vejroplysninger for positionen og datoen er tilgængelige med det samme. Data for lokale vejrudsigter vises ca. 14 dage før begivenheden.

Hvis du tilføjer mere end én løbsbegivenhed, bliver du bedt om at vælge en primær begivenhed.

Afhængigt af de tilgængelige banedata for din begivenhed kan du få vist højdedata, banekortet og tilføje en PacePro plan ([PacePro™ Træning, side 25](#)).

Træning forud for en løbsbegivenhed

Uret kan foreslå daglige træninger for at hjælpe dig med at træne forud for en løbe- eller cyklebegivenhed, hvis du har en VO2-max estimering ([Om VO2-max estimeringer, side 68](#)).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Løb og Begivenheder > Find en begivenhed**.
- 3 Søg efter en begivenhed i dit område.
Du kan også vælge **Opret en begivenhed** for at oprette din egen begivenhed.
- 4 Vælg **Føj til kalender**.
- 5 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.
- 6 På uret skal du rulle ned til det primære løbsoverblik for at se en nedtælling til din primære løbsbegivenhed.
- 7 Tryk på  på urskiven, og vælg en løbe- eller cykelaktivitet.

BEMÆRK: Hvis du har gennemført mindst ét udendørs løb med pulsdato eller én tur med puls- og effektdato, vises daglige anbefalede træninger på uret.

Tilføjelse af en aktie

Før du kan tilpasse listen over aktier, skal du føje aktieoverblikket til overblikslisten ([Tilpasning af overblikslisten](#), side 65).

- 1 Tryk på  på urskiven for at få vist aktieoverblikket.
 - 2 Tryk på .
 - 3 Vælg **Rediger > Tilføj**.
 - 4 Angiv firmanavnet eller aktiesymbolet for den aktie, du vil tilføje, og vælg .
Uret viser søgeresultater.
 - 5 Vælg den aktie, du vil tilføje.
 - 6 Vælg aktien for at se flere oplysninger.
- TIP:** Hvis du vil have vist aktien på overblikslisten, kan du trykke på  og vælge Indstil som favorit.

Tilføjelse af vejrplaceringer

- 1 På urskiven skal du rulle for at se vejroverblikket.
- 2 Ved første overblik skal du trykke på .
- 3 Vælg **Tilføj position**, og søg efter en position.
- 4 Hvis nødvendigt, skal du gentage trin 2 og 3 for at tilføje yderligere positioner.

Brug af Jetlagvejledning

Før du kan bruge Jetlagvejledning hurtigt, skal du planlægge en rejse i Garmin Connect appen ([Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen](#), side 84).

Du kan bruge Jetlagvejledning hurtigt, mens du rejser, til at se, hvordan dit indre ur er i forhold til den lokale tid, og til at få vejledning om, hvordan du kan reducere effekten af jetlag.

- 1 Tryk på  på urskiven for at se **Jetlagvejledning** overblikket.
- 2 Tryk på  for at se, hvordan dit indre ur er i forhold til den lokale tid og dit jetlag.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Tryk på  for at få vist en oplysningsmeddelelse om dit aktuelle jetlagniveau.
 - Hvis du vil se en tidslinje over anbefalede handlinger, der kan hjælpe med at reducere symptomerne på jetlag, skal du trykke på .

Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Jetlagvejledning > Tilføj en rejse**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Ure

Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer.

1 Vælg en mulighed:

- Fra urskiven skal du holde  nede.
- Fra urskiven skal du trykke på .
- Hold  nede.

2 Vælg **Ure** > **Alarmer**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil indstille og gemme en alarm første gang, skal du indtaste alarmtidspunktet.
- Vælg **Tilføj alarm**, og indtast alarmtidspunktet for at indstille og gemme flere alarmer.

4 Rul ned for se flere muligheder.

5 Vælg **Gem**.

Redigering af en alarm

1 Vælg en mulighed:

- Fra urskiven skal du holde  nede.
- Fra urskiven skal du trykke på .
- Hold  nede.

2 Vælg **Ure** > **Alarmer**.

3 Vælg en alarm.

4 Vælg en mulighed:

- Vælg **Status** for at slå alarmen til eller fra.
- Vælg **Tid** for at ændre alarmtidspunktet.
- Hvis du vil indstille en alarm til at vække dig blidt i 30-minutters vinduet før din planlagte alarm baseret på optimal sovetid, skal du vælge **Smart vækning**.

BEMÆRK: Din alarm vil altid gå i gang på det valgte tidspunkt sammen med eventuelle tidligere alarmer. Hvis du f.eks. indstiller alarmen til 8:00, prøver alarmen muligvis at vække dig blidt på et tidspunkt mellem 7:30 og 8:00.

- Vælg **Gentag** for at indstille alarmen til at blive gentaget regelmæssigt, og vælg, hvornår alarmen skal gentages.
- Vælg **Lyd og vibration** for at vælge typen af alarmmeddelelse.
- Vælg **Etiket** for at ændre alarmbeskrivelsen.
- Vælg **Slet** for at slette alarmen.

Brug af nedtællingstimeren

- 1 Vælg en mulighed:
 - Hold  på urskiven nede.
 - Tryk på  på urskiven.
 - Hold  nede.
- 2 Vælg **Ure > Timere**.
- 3 Hvis du aldrig har gemt en timer, skal du vælge tidspunktet ved hjælp af touchscreenen eller den  og .
- 4 Hvis du tidligere har gemt en timer, kan du vælge en indstilling:
 - Vælg **Hurtig timer**, og indtast tiden for at indstille en ny nedtællingstimer uden at gemme den.
 - Vælg **Rediger > Tilføj timer**, og indtast tiden for at indstille og gemme en ny nedtællingstimer.
 - Hvis du vil indstille en gemt nedtællingstimer, skal du vælge den gemte timer.
- 5 Tryk på  for at starte timeren.
- 6 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Hvis du vil stoppe timeren, skal du vælge .
 - Hvis du vil genstarte timeren, skal du vælge .
 - Hvis du vil gemme timeren, skal du vælge  > **Gem timer**.
 - Hvis du vil genstarte timeren automatisk, når den udløber, skal du vælge  > **Auto genstart**.
 - Hvis du vil tilpasse timermeddelelsen, skal du vælge  > **Lyd og vibration**.

Sletning af en nedtællingstimer

- 1 Vælg en mulighed:
 - Hold  nede på urskiven.
 - Tryk på  på urskiven.
 - Hold  nede.
- 2 Vælg **Ure > Timere > Rediger**.
- 3 Vælg en timer.
- 4 Vælg **Slet**.

Brug af stopur

- 1 Vælg en mulighed:
 - Hold  på urskiven nede.
 - Tryk på  på urskiven.
 - Hold  nede.
- 2 Vælg **Ure > Stopur**.
- 3 Tryk på  for at starte timeren.
- 4 Tryk på  for at genstarte omgangstimeren ①.



Den samlede stopurstid ② fortsætter med at tælle.

- 5 Tryk på  for at stoppe begge timere.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Tryk på  for at nulstille begge timere.
 - Hvis du vil gemme stopurstiden som en aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem aktivitet**.
 - Tryk på , og vælg **Fuldført** for at nulstille timerne og forlade stopuret.
 - Du kan gennemse omgangstimerne ved at trykke på  og vælge **Gennemse**.
BEMÆRK: Indstillingen **Gennemse** vises kun, hvis der er flere omgange.
 - Tryk på , og vælg **Gå til urskive** for at vende tilbage til urskiven uden at nulstille timerne.
 - Tryk på , og vælg **Lap-tast** for at aktivere eller deaktivere registrering af omgange.

Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan få vist det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

1 Vælg en mulighed:

- Hold  på urskiven nede.
- Tryk på  på urskiven.
- Hold  nede.

TIP: Du kan se dine alternative tidszoner i overblikslisten ([Tilpasning af overblikslisten, side 65](#)).

2 Vælg **Ure > Alternative tidszoner > Tilføj zone**.

3 Tryk på  eller  for at fremhæve et område, og tryk på  for at vælge det.

4 Vælg en tidszone.

Redigering af alternativ tidszone

1 Vælg en mulighed:

- Hold  på urskiven nede.
- Tryk på  på urskiven.
- Hold  nede.

TIP: Du kan se dine alternative tidszoner i overblikslisten ([Tilpasning af overblikslisten, side 65](#)).

2 Vælg **Ure > Alternative tidszoner**.

3 Vælg en tidszone.

4 Tryk på .

5 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil indstille tidszonen, der bliver vist i overblikslisten, skal du vælge **Indstil som favorit**.
- Hvis du vil indtaste et brugerdefineret navn for tidszonen, skal du vælge **Omdøb**.
- Hvis du vil indtaste en brugerdefineret forkortelse for tidszonen, skal du vælge **Forkort**.
- Hvis du vil ændre tidszonen, skal du vælge **Skift zone**.
- Hvis du vil slette tidszonen, skal du vælge **Slet**.

Tilføjelse af et nedtællingsevent

1 Vælg en mulighed:

- Hold  på urskiven nede.
- Tryk på  på urskiven.
- Hold  nede.

TIP: Du kan se dine nedtællingsevents i overblikslisten ([Tilpasning af overblikslisten, side 65](#)).

2 Vælg **Ure > Nedtællinger > Tilføj**.

3 Indtast et navn.

4 Vælg et år, en måned og en dag.

5 Vælg en mulighed:

- Vælg **Hele dagen**.
- Vælg **Specifik tid**, og indtast et klokkeslæt.

6 Vælg et ikon.

Redigering af et nedtællingsevent

1 Vælg en mulighed:

- På urskiven skal du holde  nede.
- På urskiven skal du trykke på .
- Hold  nede.

TIP: Du kan se dine nedtællingsevents i overblikslisten ([Tilpasning af overblikslisten](#), side 65).

2 Vælg **Ure** > **Nedtællinger**.

3 Vælg et nedtællingsevent.

4 Tryk på , og vælg **Indstil som favorit** for at få vist nedtællingseventet i overblikslisten (valgfrit).

5 Tryk på , og vælg **Rediger nedtælling**.

6 Vælg en indstilling, der skal redigeres:

- Hvis du vil omdøbe eventet, skal du vælge **Navn**.
- Hvis du vil ændre datoen, skal du vælge **Dato**.
- Hvis du vil ændre klokkeslættet, skal du vælge **Tid**.
- Hvis du vil ændre eventtypen, skal du vælge **Type**.
- Hvis du vil tilføje et forkortet navn til eventet, skal du vælge **Forkortelse**.
- Hvis du vil tilføje en eventplacering, skal du vælge **Placering**.
- Hvis du vil tilføje påmindelser om eventet, skal du vælge **Påmindelser**.
- Hvis du vil gentage eventet hvert år, skal du vælge **Gentag årligt**.
- Hvis du vil fjerne eventet, skal du vælge **Slet nedtælling**.

Historik

Historik omfatter tid, afstand, kalorier, gennemsnitlig tempo eller fart, omgangsdata og evt. sensoroplysninger.

BEMÆRK: Når enhedens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

Brug af historik

Historikken indeholder gemte aktivitetsdata, rekorder og totaler.

Uret har en historikoversigt, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata ([Overblik](#), side 61).

1 På urskiven skal du holde nede på .

2 Vælg **Historik**.

Der vises et søjlediagram over de seneste aktiviteter.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil ændre tidsperioden for søjlediagrammet, skal du trykke på  og vælge **Grafindstillinger**.
- Hvis du vil have vist dine personlige rekorder efter sport, skal du trykke på  og vælge **Rekorder** ([Personlige rekorder](#), side 90).
- Hvis du vil se dine ugentlige eller månedlige totaler, skal du trykke på  og vælge **Totaler** ([Visning af samlede data](#), side 91).
- Hvis du vil se din aktivitetshistorik, skal du trykke på  og vælge en aktivitet.

Multisport-historik

Enheden gemmer den samlede multisportoversigt for aktiviteten, herunder samlet distance, tid, kalorier og data for valgfrit tilbehør. Enheden adskiller også aktivitetsdata for hvert sportssegment og skift, så du kan sammenligne tilsvarende træningsaktiviteter og spore, hvor hurtigt du bevæger dig gennem skiftene. Historik for skift omfatter distance, tid, gennemsnitshastighed og kalorier.

Personlige rekorder

Når du har afsluttet en aktivitet, viser uret eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat under den pågældende aktivitet. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid over flere typiske distancer, højeste styrkeaktivitetsvægt for større bevægelser og længste løb, tur eller svømning.

BEMÆRK: For cykling omfatter personlige rekorder også største stigning og bedste effekt (effektmåler påkrævet).

Visning af dine personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Tryk på , og vælg **Rekorder**.
- 4 Vælg en sport.
- 5 Vælg en rekord.
- 6 Vælg **Vis rekord**.

Gendannelse af en personlig rekord

Du kan stille alle personlige rekorder tilbage til tidligere registrerede rekorder.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Tryk på , og vælg **Rekorder**.
- 4 Vælg en sport.
- 5 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 6 Vælg **Forrige** > .

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Tryk på , og vælg **Rekorder**.
- 4 Vælg en sport.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil slette en rekord, skal du vælge en rekord og vælge **Slet rekord** > .
 - Hvis du vil slette alle rekorder for sporten, skal du vælge **Slet alle rekorder** > .

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Visning af samlede data

Du kan se de akkumulerede data for distance og tid, der er gemt på uret.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Tryk på , og vælg **Totaler**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

Indstillinger for meddelelser og alarmer

Fra urskiven skal du trykke på , holde den nede og vælge **Urindstillinger > Notifikationer og alarmer**.

Smart notifikationer: Tilpasser de smart-notifikationer, der vises på uret ([Aktivering af telefonmeddelelser, side 102](#)).

Sundhed & Wellness: Tilpasser de sundheds- og wellness-advarsler, der vises på dit ur ([Sundheds- og wellness-advarsler, side 91](#)).

Rapportindstillinger: Aktiverer rapporter og tilpasser rapportdata og tema. Du kan vælge **Morgenrapport** for at oprette og redigere daglige beskeder i morgenrapporten ([Tilpasning af din morgenrapport, side 92](#)). Du kan vælge **Aftenrapport** for at indstille tidsplanen for aftenrapporten ([Tilpasning af din aftenrapport, side 93](#)). Du kan vælge **Vælg tema** for at tilpasse baggrundstema for dine rapporter.

Systemalarmer: Indstiller klokkeslæt ([Indstilling af et tidsalarmer, side 93](#)), trykhøjdemåler ([Indstilling af en stormadvarsel, side 93](#)) eller advarsler om telefonforbindelse ([Aktivering af advarsler om telefonforbindelse, side 93](#)).

Meddelelsescenter: Aktiverer meddelelsescenteret til visning af nye meddelelser ([Visning af meddelelser, side 102](#)).

Sundheds- og wellness-advarsler

Hold  nede på urskiven, og vælg **Urindstillinger > Notifikationer og alarmer > Sundhed & Wellness**.

Daglig oversigt: En Body Battery daglig oversigt vises et par timer før starten af din soveperiode. Den daglige oversigt giver indsigt i hvordan din daglige stress og aktivitetshistorik har påvirket dit Body Battery niveau ([Body Battery, side 66](#)).

Stressalarmer: Giver dig besked, når stressperioder har drænet dit Body Battery niveau.

Hvilealarmer: Giver dig besked, når du har en rolig periode, og dens indvirkning på dit Body Battery niveau.

Alarm ved unormal puls: Advarer dig, når din puls er over eller under en målværdi ([Indstilling af alarm ved unormal puls, side 92](#)).

Jetlagvejledning: Giver gode råd om symptomer på jetlag på en tur, f.eks. søvn og træningsanbefalinger ([Brug af Jetlagvejledning, side 84](#)).

Aktivitetsalarm: Minder dig om at bevæge dig ([Tilpasning af aktivitetsalarmer, side 92](#)).

Alarm ved mål: Underretter dig, når du når dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

Indstilling af alarm ved unormal puls

⚠ FORSIGTIG

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet, som brugeren har valgt, efter mindst ti minutter med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked, når din puls falder under den valgte tærskel under den valgte soveperiode, der er konfigureret i Garmin Connect appen. Denne funktion giver dig ikke besked om nogen potentiel hjertesygdom og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere nogen medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjerterelaterede problemer.

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger > Notifikationer og alarmer > Sundhed & Wellness > Alarm ved unormal puls.**
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm.**
- 4 Indstil tærskelværdien for pulsen.

Hver gang din puls kommer over eller under tærskelværdien, vises en meddelelse, og uret vibrerer.

Aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises en besked. Uret bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner er slået til ([Systemindstillinger, side 137](#)). Du kan tilpasse din bevægelsesalarm til at blive afvist ved at gå eller ved andre typer af bevægelser.

Tilpasning af aktivitetsalarmer

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Notifikationer og alarmer > Sundhed & Wellness > Aktivitetsalarm > Til.**
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Alarmtype** for at indstille alarmen baseret på trin eller andre typer bevægelser.
 - Vælg **Bevægelser** for at tillade siddende bevægelser eller frie bevægelser for at rydde alarmen.
 - Vælg **Bevægelsesvarighed** for at indstille alarmen til at blive ryddet efter 30, 45 eller 60 sekunder.

Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækketidspunkt. Rul op for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, status for døgnets pulsvariation med mere ([Tilpasning af din morgenrapport, side 92](#)).

Tilpasning af din morgenrapport

BEMÆRK: Du kan tilpasse disse indstillinger på dit ur eller i din Garmin Connect konto.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger > Notifikationer og alarmer > Rapportindstillinger > Morgenrapport.**
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vis rapport** for at aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Vælg **Rediger rapport** for at tilpasse rækkefølgen og datatypen, der vises i din morgenrapport.
 - Hvis du vil skrive og tilføje brugerdefinerede meddelelser til din morgenrapport, skal du vælge **Tilpas daglige meddelelser > Rediger meddelelser.**

Aftenrapport

Dit ur viser en aftenrapport før din sovetid. Rul for at få vist rapporten, som indeholder dine Body Battery oplysninger, morgendagens træning og vejr, anbefalinger fra søvncoach og meget mere ([Tilpasning af din aftenrapport, side 93](#)).

Tilpasning af din aftenrapport

BEMÆRK: Du kan tilpasse disse indstillinger på dit ur eller i din Garmin Connect konto.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger > Notifikationer og alarmer > Rapportindstillinger > Aftenrapport**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vis rapport** for at aktivere eller deaktivere aftenrapporten.
 - Vælg **Rediger rapport** for at tilpasse rækkefølgen og typen af data, der vises i din aftenrapport.
 - Vælg **Planrapport** for at indstille tidsrummet mellem rapporten og dit starttidspunkt for søvn (*Fokustilstande*, side 109).

Indstilling af et tidsalarmer

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger > Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Tid**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - For at sætte en alarm for solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solnedgang, skal du vælge **Til solnedgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
 - For at sætte en alarm for solopgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang, skal du vælge **Til solopgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
 - For at sætte en alarm til hver time skal du vælge **Hver time > Til**.

Indstilling af en stormadvarsel

ADVARSEL

Denne advarsel er en informativ funktion og er ikke beregnet til at være den primære kilde til sporing af ændringer i vejret. Det er dit ansvar at gennemse vejrmeldinger og -forhold, at være opmærksom på dine omgivelser og at anvende sikker dømmekraft, især i perioder med slemt vejr. Overholdes denne advarsel ikke kan det medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger > Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Barometer > Stormadvarsel**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Status** for at slå alarmen til eller fra.
 - Vælg **Kalibrer kompas** for at opdatere hastigheden for ændring af trykket for trykhøjdemåleren, der udløser en stormadvarsel.

Aktivering af advarsler om telefonforbindelse

Du kan indstille uret til at advare dig, når din parrede telefon forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth teknologi.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger > Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Telefon**.

Indstillinger for lyd og vibration

Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger** > **Lyd og vibration**. Du kan også tilpasse disse indstillinger til forskellige situationer såsom søvn og aktiviteter ([Fokustilstande, side 109](#)).

Lydstyrke: Slår lyden fra eller justerer højttalerens lydstyrke.

Alarmtoner: Afspiller en tone for advarsler.

Knap til toner: Afspiller en tone, når du trykker på en knap.

Vibration: Indstiller urvibrationer til alarmer og knaptryk.

Indstillinger for skærm og lysstyrke

Hold  nede, og vælg **Urindstillinger** > **Skærm og lysstyrke**. Du kan også tilpasse disse indstillinger til forskellige situationer såsom søvn og aktiviteter ([Fokustilstande, side 109](#)).

Lysstyrke: Indstiller skærbilledets lysstyrkeniveau.

Altid tændt: Indstiller urskiven til at forblive synlig og skrue ned for lysstyrken og baggrunden. Denne indstilling påvirker batteriets og skærmens levetid ([Om AMOLED skærmen, side 142](#)).

Tekststør: Justerer størrelsen på teksten på skærmen.

Rødt skifte: Skifter skærmen til røde, grønne eller orange nuancer, så du kan bruge uret i svagt lys, og hjælpe med at bevare dit nattesyn.

Vågn op ved besked: Tænder for skærmen, når du modtager en meddelelse eller alarm.

Vågn op ved bevægelse: Tænder for skærmen, når du hæver og drejer armen for at se på håndledet.

Timeout: Indstiller længden af tiden, inden skærmen slukker.

Touch: Aktiverer touchscreen. Du kan vælge **Kun kort** for kun at aktivere touchscreen på kortskærmen.

Touch-lås: Låser touchscreen, når skærmen slukkes. Når denne indstilling er aktiveret, kan du stryge nedad for at låse touchscreen op.

Tilslutningsmuligheder

Tilslutningsfunktioner er tilgængelige for dit ur, når du parrer det med din compatible telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 100](#)). Yderligere funktioner er tilgængelige, når du slutter uret til et Wi-Fi netværk ([Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 104](#)).

Sensorer og tilbehør

Forerunner uret har flere interne sensorer, og du kan parre flere trådløse sensorer til dine aktiviteter.

Trådløse sensorer

Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 97*). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærm billeder, side 48*). Hvis uret blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

For oplysninger om specifik Garmin sensorkompatibilitet, indkøb eller for at se brugervejledningen, kan du gå til buy.garmin.com for den pågældende sensor.

Sensor Type	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruge Approach golfkøllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype.
DogTrack	Giver dig mulighed for at modtage data fra en kompatibel håndholdt enhed til sporing af hunde.
eBike	Du kan bruge dit ur sammen med din eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og rækkevidde.
Udvidet display	Du kan bruge tilstanden Udvidet display til at vise dataskærm billeder fra dit Forerunner ur på en kompatibel Edge® cykelcomputer under en cykeltur eller et triatlon.
Ekstern pulsmåler	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro pulsmåler-serien for at få vist pulldata under dine aktiviteter. Nogle pulsmålere kan også gemme data eller give avancerede løbedata om løbedynamik (Løbedynamik, side 97) (Løbeeffekt, side 99).
Fodsensor	Du kan bruge en fodsensor til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS signal er svagt.
Hovedtelefoner	Du kan bruge Bluetooth hovedtelefoner til at lytte til musik, der er indlæst på Forerunner uret (Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 131).
inReach	Fjernbetjeningsfunktionen inReach giver dig mulighed for at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af Forerunner uret (Brug af inReach fjernbetjeningen, side 100).
Lygter	Du kan bruge Varia smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden. Med en Varia cykelradar med baglygte kan du også tage billeder og optage video under en køretur (Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 99).
Effekt	Du kan bruge Rally™ eller Vector™ pedalerne til effektmåler til at få vist dine effektdata på dit ur. Du kan justere dine effektzoner, så de passer til dine mål og evner (Indstilling af dine effektzoner, side 134), eller du kan bruge områdealarmer til at få besked, når du når en bestemt effektzone (Indstilling af en advarsel, side 52).
Radar	Du kan bruge en Varia bagudvendt cykelradar til at forbedre situationsbevidstheden og sende advarsler om køretøjer, der nærmer sig. Med en Varia cykelradar med baglygte kan du også tage billeder og optage video under en køretur (Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 99).
RD-sensor	Du kan bruge en Running Dynamics Pod til at optage data om løbedynamik og se dem på uret (Løbedynamik, side 97).
Skift	Du kan bruge elektroniske skiftere til at få vist oplysninger om gearskift under en tur. Forerunner uret viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.
Shimano Di2	Du kan bruge Shimano® Di2™ elektroniske skiftere til at få vist oplysninger om gearskift under en tur. Forerunner uret viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.
Smart-trainer	Du kan bruge dit ur med en indendørs cykel smart-trainer til at simulere modstand, mens du følger en rute, tur eller træning (Brug af en hometrainer, side 27).
Fart/kadence	Du kan fastgøre hastigheds- eller kadencesensorer til din cykel og få vist dataene under din tur. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse (Hjulstørrelse og -omkreds, side 170).
Tempe	Du kan fastgøre tempe temperatursensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger.

Parring af dine trådløse sensorer

Første gang, du slutter en trådløs sensor til uret ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre uret og sensoren. Når de er blevet parret, opretter uret automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde. For at se yderligere oplysninger om tilslutningstyper skal du gå til garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Tag pulsmåleren på, monter sensoren, eller tryk på knappen for at vække sensoren.

BEMÆRK: Se brugervejledningen til din trådløse sensor for at få oplysninger om parring.

- 2 Placer uret inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.

BEMÆRK: Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre trådløse sensorer under parringen.

- 3 På urskiven skal du holde nede på .

- 4 Vælg **Urindstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.

- 5 Vælg en mulighed:

- Vælg **Søg i alle**.
- Vælg sensortypen.

Efter sensoren er parret med uret, ændrer sensorens status sig fra **Søger** til **Tilsluttet**. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt. Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 48*).

Pulstilbehør løbetempo og distance

Tilbehør til HRM 600, HRM-Fit og HRM-Pro serien beregner dit løbetempo og din distance baseret på din brugerprofil og den bevægelse, der måles af sensoren for hvert skridt. Pulsmåleren giver løbehastighed og distance, når GPS ikke er tilgængelig, f.eks. ved løb på løbebånd. Du kan få vist dit løbetempo og din distance på dit compatible Forerunner ur, når det er forbundet via ANT+ teknologi eller sikker Bluetooth teknologi. Du kan også få vist den på compatible tredjepartstræningsapps.

Nøjagtigheden af tempo og distance forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardindstillingen for uret er **Autokalibrering**. Pulstilbehøret kalibreres, hver gang du løber udenfor med det tilsluttet dit compatible Forerunner ur.

BEMÆRK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktiviteterne indendørs-, sti- eller ultraløb (*Tip til registrering af løbetempo og distance, side 97*).

Manuel kalibrering: Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede pulstilbehør (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 24*).

Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater Forerunner urets software (*Produktopdateringer, side 146*).
- Gennemfør flere udendørs løbeture med GPS og dit tilsluttede tilbehør fra HRM 600 eller HRM-Pro serien. Det er vigtigt, at dine udendørs tempointervaller matcher dine tempointervaller på løbebåndet.
- Hvis din løbetur omfatter sand eller dyb sne, skal du gå til sensorindstillingerne og slå **Autokalibrering** fra.
- Hvis du tidligere har tilsluttet en kompatibel fodsensor ved hjælp af ANT+ teknologi, skal du indstille status for fodsensoren til **Fra** eller fjerne den fra listen over tilsluttede sensorer.
- Gennemfør en løbetur på løbebåndet med manuel kalibrering (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 24*).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke virker nøjagtige, skal du gå til sensorindstillingerne og vælge **HRM tempo og distance** > **Nulstil kalibreringsdata**.

BEMÆRK: Du kan prøve at deaktivere **Autokalibrering** og derefter kalibrere igen manuelt (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 24*).

Løbedynamik

Løbedynamik er feedback i realtid om din løbeform. Forerunner uret har et accelerometer til beregning af fem målinger af løbeform. For at få vist alle løbeformsmålinger skal du parre dit Forerunner ur med tilbehør i HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro serien eller andet tilbehør med løbedynamik, der måler torsoens bevægelse. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

Metrisk	Sensor Type	Beskrivelse
Kadence	Ur eller kompatibelt tilbehør	Kadence er antallet af skridt pr. minut. Den viser det samlede antal skridt (højre og venstre kombineret).
Skridtlængde	Ur eller kompatibelt tilbehør	Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.
Vertikale udsving	Ur eller kompatibelt tilbehør	Vertikale udsving er dine hop, mens du løber. Den viser den lodrette bevægelse af din overkrop, målt i centimeter.
Vertikalt forhold	Ur eller kompatibelt tilbehør	Det vertikale forhold er forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden. Den vises i procent. Et lavere tal indikerer typisk en bedre løbeform.
Tid i kontakt med jorden	Ur eller kompatibelt tilbehør	Tid i kontakt med jorden er den tid i hvert skridt, du bruger på jorden, mens du løber. Den måles i millisekunder. BEMÆRK: Jordkontaktsmålinger er ikke tilgængelige ved gang.
Balance for den tid, du er i kontakt med jorden	Kun kompatibelt tilbehør	Balance for den tid, du er i kontakt med jorden, viser venstre/højrebalancen i den tid, du er i kontakt med jorden, mens du løber. Den vises i procent. For eksempel 53,2 med en pil, der peger til venstre eller højre.
Tab af skridthastighed	Kun HRM 600	Tab af skridthastighed er, hvor meget du sænker farten, når din fod rammer jorden, mens du løber. Det måles i centimeter pr. sekund. Et lavere tal er typisk bedre, da det indikerer, at du skal udføre mindre fremdriftsarbejde for at komme op i fart igen. BEMÆRK: Målinger for tab af skridthastighed er ikke tilgængelige, mens du går.
Tab af skridthastighed i procent	Kun HRM 600	Tab af skridthastighed i procent er, hvor meget du sætter farten ned, når din fod rammer jorden som en procentdel af din løbehastighed. Det er årsagen til, at tabet af skridthastighed typisk stiger med højere løbehastighed.

Tip til manglende data for løbedynamik

Dette emne indeholder tip til brug af et kompatibelt tilbehør med løbedynamik. Hvis tilbehøret ikke er forbundet til uret, skifter uret automatisk til håndledsbaseret løbedynamik.

- Sørg for at have et tilbehør med løbedynamik, f.eks. HRM 600, HRM-Fit eller tilbehør i HRM-Pro serien.
- Par tilbehøret til løbedynamik med uret igen i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis du bruger HRM 600 tilbehør, skal du parre det med dit ur via den sikre Bluetooth forbindelse i stedet for den åbne forbindelse.

For at se yderligere oplysninger om tilslutningstyper skal du gå til garmin.com/hrm_connection_types.

- Hvis du bruger et tilbehør i HRM-Fit eller HRM-Pro serien, skal du parre det med uret ved hjælp af ANT+ teknologi i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løbedynamik kun viser nuller, skal du kontrollere, at tilbehøret vender den rigtige side opad.

BEMÆRK: Nogle målinger vises ikke, når du går (*Løbedynamik, side 97*).

Løbeeffekt

Garmin løbeeffekt beregnes ved hjælp af oplysninger om målt løbedynamik, brugermasse, miljødata og andre sensordata. Effektmålingen estimerer den effekt, en løber yder på vejoverfladen, og den vises i watt. Hvis du bruger løbeeffekt som en måler af indsats, kan det passe nogle løbere bedre end at bruge enten tempo eller puls. Løbeeffekt kan være mere reaktionsdygtig end puls til at indikere indsatsniveauet, og den kan tage højde for løb op ad bakke, ned ad bakke og vind, hvilket en tempomåling ikke gør. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

Løbeeffekt kan måles ved hjælp af et kompatibelt tilbehør til løbedynamik eller urets sensorer. Du kan tilpasse datafelterne for løbeeffekt for at få vist din effekt og foretage justeringer af din træning ([Datafelter, side 151](#)). Du kan konfigurere effektalarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone ([Aktivitetsalarmer, side 51](#)).

Effektzoner til løb svarer til effektzoner til cykling. Zoneværdierne er standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig formåen og svarer muligvis ikke til din personlige formåen. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller ved at bruge din Garmin Connect konto ([Indstilling af dine effektzoner, side 134](#)).

Indstillinger for løbeeffekt

Tryk på  på urskiven, vælg **Aktiviteter**, vælg en løbeaktivitet, tryk på , vælg aktivitetsindstillinger og vælg **Løbeeffekt**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer registrering af Garmin løbeeffekt. Du kan bruge denne indstilling, hvis du foretrækker at bruge data om løbeeffekt fra tredjepart.

Kilde: Giver dig mulighed for at vælge, hvilken enhed der skal bruges til at registrere løbeeffekt. Smart-tilstand registrerer og bruger automatisk det aktive dynamiske tilbehør, når det er tilgængeligt. Uret bruger håndledsbaserede data om løbeeffekt, når der ikke er tilsluttet tilbehør.

Tag højde for vind: Aktiverer eller deaktiverer brug af vinddata ved beregning af din løbeeffekt. Vinddata er en kombination af hastigheden, kursen og barometerdataen fra dit ur og de tilgængelige vinddata fra din telefon.

Brystpuls under svømning

HRM 600, HRM-Pro serien, HRM-Swim™ og HRM-Tri™ pulstilbehøret registrerer og gemmer dine pulldata, mens du svømmer. Hvis du vil se dine pulldata, kan du tilføje pulsdatablender ([Tilpasning af skærbilleder, side 48](#)).

BEMÆRK: Brystpulldata er ikke synlige på kompatible ure, mens pulsmåleren er under vand.

Du skal starte en aktivitet med tidtagning på dit parrede ur for at få vist gemte pulldata senere. Under hvileintervaller, hvor du er oppe af vandet, sender pulstilbehøret dine pulldata til uret. Uret downloader automatisk gemte pulldata, når du gemmer din svømmeaktivitet med tidtagning. Dit pulstilbehør skal være oppe af vandet, aktivt og inden for urets rækkevidde (3 m), mens data downloades. Dine pulldata kan gennemsøges i urets historik og på din Garmin Connect konto.

Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulldata er tilgængelige, anvender uret brystpulldataene.

Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner

BEMÆRK

Nogle retskredse kan forbyde eller regulere optagelsen af video, lyd eller fotografering eller kræve, at alle parter har kendskab til optagelsen og giver samtykke. Det er dit ansvar at kende til og overholde alle love, bestemmelser og andre begrænsninger i den jurisdiktion, hvor du planlægger at bruge denne enhed.

Før du kan bruge Varia kameraets kontrolfunktioner, skal du parre tilbehøret med dit ur ([Parring af dine trådløse sensorer, side 97](#)).

1 Vælg en mulighed:

- Føj **Kameraets kontrolfunktioner** til dit ur ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 59](#)).
- Føj overblik over **Kameraets kontrolfunktioner** til dit ur ([Tilpasning af overbliklisten, side 65](#)).

2 Vælg en indstilling fra **Kameraets kontrolfunktioner** for betjening af eller overblik over:

- Vælg  >  for at få vist kameraindstillingerne.
- Vælg  >  for at registrere turen.
- Vælg  for at tage et billede.
- Vælg  for at gemme et klip.

inReach fjernbetjening

inReach fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af dit Forerunner ur. Gå til buy.garmin.com for at få yderligere oplysninger om kompatible enheder.

Brug af inReach fjernbetjeningen

Før du kan bruge inReach fjernbetjeningsfunktionen, skal du føje inReach oversigten til oversigtslisten (*Tilpasning af overblikslisten, side 65*).

1 Tænd for inReach satellitsenderen.

2 På Forerunner uret skal du trykke på  urskiven for at få vist inReach overblikket.

3 Tryk på  for at søge efter din inReach satellitkommunikator.

4 Tryk på  for at parre din inReach satellitkommunikator.

5 Tryk på , og vælg en mulighed:

- For at sende en SOS-meddelelse skal du vælge **Start SOS**.

BEMÆRK: Du bør kun bruge SOS-funktionen i en reel nødsituation.

- Du kan sende en sms-besked ved at vælge **Beskeder > Ny besked**, vælge kontaktpersonerne til sms-beskeden og indtaste teksten eller vælge en hurtig tekstbesked.
- Du kan sende en forudindstillet meddelelse ved at vælge **Send forudindstilling** og vælge en meddelelse.
- Hvis du vil have vist timeren og den tilbagelagte afstand under en aktivitet, skal du vælge **Sporing**.

Telefontilslutningsfunktioner

Der er telefontilslutningsfunktioner tilgængelige for dit Forerunner ur, når du parrer det via Garmin Connect appen (*Sådan parrer du din telefon, side 100*).

- Appfunktioner fra Garmin Connect appen, Connect IQ appen og meget mere (*Telefonapps og computerprogrammer, side 105*)
- Oversigter (*Overblik, side 61*)
- Funktioner i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 56*)
- Sikkerheds- og sporingsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 126*)
- Telefoninteraktioner, f.eks. meddelelser (*Aktivering af telefonmeddelelser, side 102*)

Sådan parrer du din telefon

Hvis du vil bruge de tilsluttede funktioner på uret, skal det parres direkte via Garmin Connect appen i stedet for fra Bluetooth indstillingerne på din smartphone.

1 Vælg en mulighed:

- Under den indledende opsætning på dit ur skal du vælge , når du bliver bedt om at parre med din telefon.
 - Hvis du tidligere har sprunget parringsprocessen over, skal du holde  nede på urskiven og vælge **Urindstillinger > Tilslutningsmuligheder > Par telefon**.
 - Hvis du vil parre en ny telefon, skal du fra urskiven holde  nede og vælge **Urindstillinger > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Par telefon**.
- 2 Scan QR-koden med din telefon og følg instruktionerne på skærmen for at gennemføre parrings- og opsætningsprocessen.

Opkald fra Telefon appen

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig, hvis uret er tilsluttet en kompatibel telefon, der bruger Bluetooth teknologi.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
 - 2 Vælg **Telefon**.
 - 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ringe til et telefonnummer vha. det numeriske tastatur, skal du vælge , indtaste telefonnummeret og vælge .
 - Hvis du vil ringe til et telefonnummer fra dine kontakter, skal du vælge , vælge et kontaktnavn og vælge et telefonnummer (*Tilføjelse af kontakter, side 126*).
 - Stryg opad for at få vist de seneste opkald, der er foretaget eller modtaget på uret.
- BEMÆRK:** Uret synkroniseres ikke med listen over seneste opkald på din telefon.
- 4 Vent, mens opkaldet opretter forbindelse.
 - 5 Swipe op for opkaldsindstillinger.
 - 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at slå urets mikrofon fra.
 - Vælg  for at justere lydstyrken for urets højttaler.
 - Hvis du vil viderestille opkaldet fra uret til den tilsluttede telefon, skal du vælge .
 - 7 Vælg  for at afslutte opkaldet.

Brug af telefonassistent

Hvis du vil bruge telefonassistenten, skal dit ur være tilsluttet en kompatibel telefon, der bruger Bluetooth teknologi (*Sådan parrer du din telefon, side 100*). Gå til garmin.com/voicefunctionality for at få oplysninger om kompatible telefoner.

Du kan kommunikere med telefonassistenten på din telefon ved hjælp af den integrerede højttaler og mikrofon i dit ur. Gå til garmin.com/voicefunctionality/tips for at få tips til at konfigurere din telefonassistent.

- Vælg en mulighed:
- 1
 - Tryk på  på urskiven.
 - Hold  nede.
- BEMÆRK:** Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 59*).
- 2 Vælg **Telefonassistent**.
Når det er tilsluttet telefonens stemmeassistent, vises .
 - 3 Sig en kommando, f.eks. *Call Mom* eller *Send a text message*.
- BEMÆRK:** Kommunikation fra telefonassistenten kan kun høres.

Aktivering af telefonmeddelelser

Du kan tilpasse, hvordan meddelelser fra din parrede telefon lyder og vises på uret under normal brug.

BEMÆRK: Du kan tilpasse notifikationer under dvaletilstand eller aktiviteter i indstillinger for Fokustilstande (*Fokustilstande*, side 109).

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Telefon** > **Meddelelser**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil aktivere telefonnotifikationer, skal du vælge **Status** > **Til**.
 - Hvis du vil aktivere notifikationer for telefonopkald, skal du vælge **Opkald** og derefter indstillinger for status og notifikationer.
 - Hvis du vil aktivere notifikationer for sms'er, skal du vælge **Sms** og derefter indstillinger for status og notifikationer.
 - Hvis du vil aktivere notifikationer for telefonapps, skal du vælge **Apps** og derefter indstillinger for status og notifikationer.
 - Hvis du vil konfigurere notifikationer for hver telefonapp, skal du vælge **Apps** > **Tilsluttede apps**, vælge en app og vælge en indstilling.

BEMÆRK: Du kan administrere app-notifikationer i telefonens indstillinger. Når din telefon og dit ur modtager en notifikation fra en app, vises appen på listen over **Tilsluttede apps** på dit ur.

På Android™ telefoner kan du også bruge Garmin Connect appen til at administrere hvilke app-notifikationer, der vises på dit ur. I Garmin Connect appen kan du vælge **•••** > **Indstillinger** > **Meddelelser** > **App-meddelelser**.
 - Hvis du vil skjule oplysninger om meddelelser, indtil du udfører en handling, skal du vælge **Personlige oplysninger** og vælge en indstilling.
 - Hvis du vil ændre, hvor længe uret viser meddelelser, skal du vælge **Timeout**.
 - Hvis du vil føje en signatur til dine sms-svar fra uret, skal du vælge **Signatur**.

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for compatible Android telefoner.

Visning af meddelelser

Du kan få vist dine telefonmeddelelser på uret fra flere forskellige menuer.

- 1 Vælg en mulighed:
 - På urskiven skal du stryge ned for at få vist overblikket over meddelelsescenteret.
 - Fra urskiven skal du swipe op for at se notifikationsoverblikket.

TIP: Fra overblikket kan du stryge til venstre for at afvise en meddelelse.
 - Tryk på  på urskiven, og vælg **Meddelelser** for at få vist appen meddelelser.
 - Hold  nede, og vælg **Meddelelser** for at få vist styring af meddelelser.
- 2 Vælg en notifikation.
- 3 Tryk på  for at få flere muligheder.
- 4 Rul til toppen af notifikationerne og vælg **Afvis alle** for at afvise alle notifikationer.

Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede telefon, viser Forerunner uret navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.

- Hvis du vil acceptere opkaldet, skal du vælge .
- Hvis du vil afvise opkaldet, skal du vælge .
- Hvis du vil afvise et opkald og straks sende en tekstbesked som svar, skal du vælge **Svar** og vælge en meddelelse på listen.

BEMÆRK: Hvis du vil sende en tekstbesked, skal du være tilsluttet en kompatibel Android telefon ved hjælp af Bluetooth af teknologi.

Besvarelse af en tekstbesked

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for kompatible Android telefoner.

Når du modtager en tekstbesked på uret, kan du sende et hurtigt svar ved at vælge på en liste over beskeder. Du kan tilpasse meddelelser i Garmin Connect appen.

BEMÆRK: Denne funktion sender tekstbeskeder vha. telefonen. Der gælder muligvis almindelige grænser og gebyrer for tekstbeskeder fra dit mobilselskab og dit telefonabonnement. Kontakt dit mobilselskab for at få flere oplysninger om gebyrer eller begrænsninger for tekstbeskeder.

- 1 Tryk på  på urskiven for at få vist overblikket over meddelelser.
- 2 Vælg en tekstbesked.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Svar**.
- 5 Vælg en meddelelse på listen.
Telefonen sender den valgte besked som en sms.

Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen](#), side 59).

- 1 Hold  nede for at se kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen på dit Forerunner ur.
Se i brugervejledningen til din telefon for at deaktivere Bluetooth teknologi på din telefon.

Slå advarsler for Find min telefon til og fra

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Telefon** > **Advarsel for Find min telefon**.

Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet

Dit Forerunner ur gemmer automatisk en GPS-position, når din parrede telefon afbrydes under en GPS-aktivitet. Du kan bruge denne funktion til at finde en telefon, der mistes under en aktivitet.

- 1 Start en GPS-aktivitet.
- 2 Når du bliver bedt om at navigere til den sidste kendte position af din enhed, skal du vælge .
- 3 Naviger til positionen på kortet ([Lagring af eller navigation til et sted på kortet](#), side 117).
- 4 Tryk på  for at få vist et kompas, der peger i retningen af positionen (valgfrit).
- 5 Når uret er inden for Bluetooth rækkevidde af telefonen, vises Bluetooth signalstyrken på skærmen.
Signalstyrken forøges, som du kommer tættere på din telefon.

Wi-Fi tilslutningsfunktioner

Aktivitetsoverførsler til din Garmin Connect konto: Sender automatisk din aktivitet til din Garmin Connect konto, så snart du er færdig med at registrere aktiviteten.

Lydindhold: Giver dig mulighed for at synkronisere lydindhold fra tredjepartsudbydere.

Baneopdateringer: Giver dig mulighed for at downloade og installere opdateringer til golfbaner.

Downloadede kort: Giver dig mulighed for at downloade og installere kort.

Softwareopdateringer: Du kan downloade og installere den nyeste software.

Træningsture og træningsplaner: Du kan søge efter og vælge træninger og træningsplaner på din Garmin Connect konto. Næste gang dit ur har en Wi-Fi forbindelse, sendes filerne til enheden.

Tilslutning til et Wi-Fi netværk

Du skal slutte uret til Garmin Connect appen på din telefon eller til Garmin Express™ programmet på din computer, før du kan oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Wi-Fi** > **Mine netværk** > **Søg efter netværk**.
Uret viser en liste over Wi-Fi netværk i nærheden.
- 3 Vælg et netværk.
- 4 Indtast om nødvendigt adgangskoden for netværket.

Uret opretter forbindelse til netværket, og netværket føjes til listen over gemte netværk. Uret genetablerer forbindelse til dette netværk automatisk, når det er inden for rækkevidde.

Garmin Share

BEMÆRK

Det er dit ansvar at udvise diskretion, når du deler oplysninger med andre. Sørg altid for, at du er opmærksom på og tryk ved de personer, som du deler oplysninger med.

Garmin Share funktionen giver dig mulighed for at bruge Bluetooth teknologi til trådløst at dele dine data med andre kompatible Garmin enheder. Med Garmin Share aktiverede og kompatible Garmin enheder inden for rækkevidde af hinanden kan du vælge gemte steder, baner og træninger, der skal overføres til en anden enhed via en direkte, sikker enhed-til-enhed-forbindelse, uden behov for en telefon eller Wi-Fi forbindelse.

Deling af data med Garmin Share

Før du kan bruge denne funktion, skal du have Bluetooth teknologi aktiveret på begge kompatible enheder, og de skal være inden for 3 m af hinanden. Når du bliver bedt om det, skal du også give dit samtykke til at dele dine data med andre Garmin enheder ved hjælp af Garmin Share.

Dit Forerunner ur kan sende og modtage data, når det er tilsluttet en anden kompatibel Garmin enhed ([Modtagelse af data med Garmin Share, side 105](#)). Du kan også overføre dine data mellem forskellige enheder. Du kan f.eks. dele en favoritbane fra din Edge cykelcomputer til dit kompatible Garmin ur.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Garmin Share > Del**.
- 3 Vælg en kategori, og vælg ét element.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Del**.
 - Vælg **Tilføj flere > Del** for at vælge mere end ét element, der skal deles.
- 5 Vent, mens enheden finder kompatible enheder.
- 6 Vælg en enhed.
- 7 Bekræft, at den sekscifrede PIN-kode stemmer overens på begge enheder, og vælg .
- 8 Vent, mens enheden overfører data.
- 9 Vælg **Del igen** for at dele de samme elementer med en anden bruger (valgfrit).
- 10 Vælg **Fuldført**.

Modtagelse af data med Garmin Share

Før du kan bruge denne funktion, skal du have Bluetooth teknologi aktiveret på begge kompatible enheder, og de skal være inden for 3 m af hinanden. Når du bliver bedt om det, skal du også give dit samtykke til at dele dine data med andre Garmin enheder ved hjælp af Garmin Share.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Garmin Share**.
- 3 Vent, mens enheden finder kompatible enheder inden for rækkevidde.
- 4 Vælg .
- 5 Bekræft, at den sekscifrede PIN-kode stemmer overens på begge enheder, og vælg .
- 6 Vent, mens enheden overfører data.
- 7 Vælg **Fuldført**.

Indstillinger for Garmin Share

Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger > Tilslutningsmuligheder > Garmin Share**.

Status: Gør det muligt for uret at sende og modtage elementer via Garmin Share.

Glem enheder: Fjerner alle de enheder, som uret tidligere har delt elementer med.

Telefonapps og computerprogrammer

Du kan slutte uret til flere Garmin telefonapps og computerprogrammer via den samme Garmin konto.

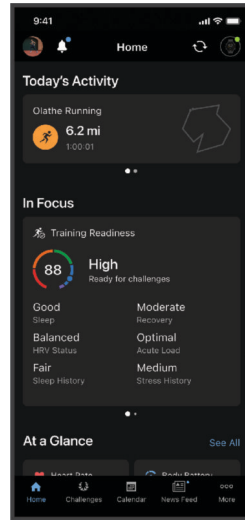
Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til din venner på Garmin Connect. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture, triatlon osv. Hvis du vil oprette en gratis konto, kan du downloade appen fra app store på din telefon (garmin.com/connectapp), eller gå til connect.garmin.com.

Gem dine aktiviteter: Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med uret, kan du uploade aktiviteten til din Garmin Connect konto og beholde den, så længe du vil.

Analyser dine data: Du kan se mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, højde, puls, forbrændte kalorier, kadence, løbedynamik, kortet set fra oven, tempo og hastighedsdiagrammer og brugerdefinerede rapporter.

BEMÆRK: Nogle data kræver tilbehør (ekstraudstyr), f.eks. pulsmåler.



Planlæg din træning: Du kan vælge et træningsmål og indlæse en af dag-til-dag-træningsplanerne.

Hold styr på dine fremskridt: Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

Del dine aktiviteter: Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter eller dele links til dine aktiviteter.

Administrer dine indstillinger: Du kan tilpasse dine ur- og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

Garmin Connect+ Abonnement

Du kan forbedre de data, forbindelser og træninger, der er tilgængelige på din Garmin Connect konto med et Garmin Connect+ abonnement. Du kan tilmelde dig ved at downloade Garmin Connect appen fra app-butikken på din telefon eller gå til connect.garmin.com.

Aktiv intelligens (AI): Få AI-indsigt i dine data og aktiviteter, herunder ernæring.

LiveTrack+: Send LiveTrack tekstbeskeder, modtag en personlig profilside, og se tidligere LiveTrack sessioner.

Følg Garmin Trails: Få adgang til udendørs stier og ruter anbefalet af Garmin databaser og andre Garmin brugere, med billeder, bedømmelser, turrapporter og meget mere.

Spor indendørs aktiviteter: Se dine indendørs aktiviteter og træningsdata i realtid, så du kan justere din præstation under aktiviteten.

Dashboard for ydeevne: Få vist dine træningsdata på din måde med tilpassede diagrammer og grafer, herunder ernæringsmålinger.

Sociale funktioner: Få adgang til eksklusive medaljer, medaljeudfordringer og dobbelte points for udfordringer. Du kan opdatere din profilavatar med tilpassede rammer.

Brug af Garmin Connect appen

Når du har parret dit ur med din telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 100](#)), kan du bruge Garmin Connect appen til at uploade alle dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto.

- 1 Kontroller, at Garmin Connect appen kører på din telefon.
- 2 Anbring dit ur inden for 10 m (30 fod) fra din telefon.

Dit ur synkroniserer automatisk dine data med Garmin Connect appen og din Garmin Connect konto.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere urets software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre uret med en kompatibel telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 100](#)).

Synkroniser uret med Garmin Connect appen (([Brug af Garmin Connect appen, side 107](#))).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til dit ur.

Samlet træningsstatus

Når du bruger mere end én Garmin enhed med din Garmin Connect konto, kan du vælge, hvilken enhed der er den primære datakilde til hverdagsbrug og til træningsformål.

Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Indstillinger**.

Primær træningsenhed: Indstiller datakilden med prioritet til træningsmålinger som f.eks. din træningsstatus og belastningsfokus.

Primær wearable: Indstiller den prioriterede datakilde for daglige målinger af helse som f.eks. skridt og søvn. Dette bør være det ur, du oftest bærer.

TIP: For at få de mest nøjagtige resultater anbefaler Garmin, at du synkroniserer ofte med din Garmin Connect konto.

Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til dit Forerunner ur ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør dit ur i stand til mere præcist at angive din træning og form. Du kan f.eks. registrere en cykeltur med en Edge cykelcomputer og få vist dine aktivitetsdetaljer og restitutionstid på dit Forerunner ur.

Synkroniser dit Forerunner ur og andre Garmin enheder med din Garmin Connect konto.

TIP: Du kan indstille en primær træningsenhed og en primær wearable i Garmin Connect appen ([Samlet træningsstatus, side 107](#)).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på dit Forerunner ur.

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express applikationen forbinder dit ur til din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto og til at sende data såsom træning eller træningsplaner fra Garmin Connect webstedet til dit ur. Du kan også tilføje musik til dit ur ([Download af personligt lydindhold, side 129](#)). Du kan også installere softwareopdateringer og administrere dine Connect IQ apps.

- 1 Slut uret til din computer med USB kablet.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Download og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åbn Garmin Express programmet, og vælg **Tilføj enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal downloade programmet Garmin Express.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express den til enheden.

- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.

BEMÆRK: Hvis du allerede har konfigureret din enhed med Wi-Fi tilslutning, kan Garmin Connect automatisk downloade tilgængelige softwareopdateringer til din enhed, når den opretter forbindelse ved hjælp af Wi-Fi.

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 59*).

- 1 Hold  nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg **Synkronisering**.

Connect IQ funktioner

Du kan tilføje Connect IQ apps, overblik, musikudbydere, urskiver og meget mere til dit ur ved hjælp af Connect IQ butikken på dit ur eller din telefon (garmin.com/connectiqapp).

Urskiver: Tilpas urets udseende.

Apps til enhed: Føj interaktive funktioner til dit ur, som f.eks. overblik og nye typer fitness- og outdoor-aktiviteter.

Datafelter: Download nye datafelter, der viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måder. Du kan føje Connect IQ datafelter til indbyggede funktioner og sider.

Musik: Føj musikudbydere til dit ur.

Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit Forerunner ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 100*).

- 1 Fra app store på din telefon kan du installere og åbne Connect IQ appen.
- 2 Vælg dit ur, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

- 1 Tilslut uret til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til apps.garmin.com, og log på.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Garmin Explore™

Garmin Explore webstedet og appen giver dig mulighed for at oprette baner, waypoints og samlinger, planlægge ture, synkronisere stier, uploade aktiviteter og bruge cloud-lagring. De tilbyder avanceret planlægning både online og offline, så du får mulighed for at dele og synkronisere data med din compatible Garmin enhed. Du kan bruge appen til at downloade kort, som du kan bruge, når du er offline, og navigere hvor som helst, uden brug af en mobilenhed.

Du kan downloade Garmin Explore appen fra app-butikken på din telefon (garmin.com/exploreapp), eller du kan gå til explore.garmin.com.

Garmin Messenger app

ADVARSEL

inReach funktioner i Garmin Messenger appen på din telefon, herunder SOS, tracking og inReach™ vejr er ikke tilgængelige uden en tilsluttet inReach enhed og et aktivt inReach serviceabonnement. Test altid appen udendørs, før du bruger den på en tur.

FORSIGTIG

De ikke-satellitbaserede meddelelsesfunktioner i Garmin Messenger appen må ikke udelukkende betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester.

BEMÆRK

Appen fungerer både via internettet (ved hjælp af en trådløs forbindelse eller mobildata på din telefon) og satellitnetværket. Hvis du bruger mobildata, skal din parrede telefon være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Hvis du befinder dig i et område uden netværksdækning, skal du have et aktivt inReach serviceabonnement, før din enhed kan bruge satellitnetværket.

Du kan bruge appen til at sende beskeder til andre Garmin Messenger appbrugere, herunder venner og familie uden Garmin enheder. Alle kan downloade appen og oprette forbindelse til deres telefon, så de kan kommunikere med andre appbrugere via internettet (der kræves ikke login). Appbrugere kan også oprette gruppebeskedstråde med andre sms-telefonnumre. Nye medlemmer, der føjes til gruppebeskeden, kan downloade appen for at se, hvad andre siger.

Beskeder, der sendes via en trådløs forbindelse eller mobildata på telefonen, medfører ikke datagebyrer eller yderligere gebyrer for dit inReach serviceabonnement. Meddelelser, der modtages, kan blive pålagt gebyrer, hvis der forsøges levering af beskeder via både satellitnetværket og internettet. Dit mobildataabonnement har standardtakster for sms'er.

Du kan downloade Garmin Messenger appen fra app store på din telefon (garmin.com/messengerapp).

Garmin Golf™ app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din Forerunner enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved at benytte Garmin Golf appen. Mere end 43.000 baner har ranglister, som alle kan tilmelde sig. Du kan oprette en turneringsbegivenhed og invitere spillere til at konkurrere. Med et Garmin Golf medlemskab kan du få vist konturdata for green på din telefon og Forerunner enhed.

Garmin Golf appen synkroniserer dine data med din Garmin Connect konto. Du kan downloade Garmin Golf appen fra app store på din telefon (garmin.com/golfapp).

Fokustilstande

Fokustilstande justerer urets indstillinger og adfærd til forskellige situationer, f.eks. søvn og aktiviteter. Når du ændrer indstillingerne med en fokustilstand aktiveret, opdateres indstillingerne kun for den pågældende fokustilstand.

Tilpasning af en standardfokustilstand

1 På urskiven skal du holde nede på .

2 Vælg **Urindstillinger** > **Fokustilstande**.

3 Vælg en fokustilstand.

4 Vælg en mulighed:

BEMÆRK: Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle fokustilstande.

- Vælg **Status** for at slå fokustilstanden til eller fra.
- Vælg **Planlæg** for at konfigurere tidsplanen.
- Vælg **Urskive** for at ændre urskiven.
- Vælg **Satellitter** for at indstille de GNSS-satellitsystemer, der skal bruges til alle aktiviteter.
TIP: Du kan tilpasse indstillingerne for **Satellitter** for hver individuel aktivitet ([Aktivitetsindstillinger, side 49](#)).
- Vælg **Stemmeadvarsler** for at aktivere stemmeadvarsler under aktiviteter ([Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet, side 53](#)).
- I afsnittet **Notifikationer og alarmer** skal du vælge en indstilling for at konfigurere telefonbeskeder, sundheds- og wellness-alarmer eller systemadvarsler ([Indstillinger for meddelelser og alarmer, side 91](#)).
- I afsnittet **Lyd og vibration** skal du vælge en indstilling for at konfigurere indstillinger for alarmlyde og vibration ([Indstillinger for lyd og vibration, side 94](#)).
- I afsnittet **Skærm og lysstyrke** skal du vælge en indstilling for at konfigurere skærmindstillingerne ([Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 94](#)).
- Hvis du vil tilføje flere tilpasninger, skal du vælge **Tilføj**.
- Hvis du vil fjerne fokustilstand, skal du vælge **Slet fokus**.
- Hvis du vil gendanne standardindstillingerne for **Standard**.

Oprettelse af brugerdefineret fokustilstand

1 På urskiven skal du holde nede på .

2 Vælg **Urindstillinger** > **Fokustilstande** > **Tilføj**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg **Standard** for at oprette en brugerdefineret fokustilstand, der kan bruges når som helst.
- Vælg **Aktivitet** for at konfigurere en fokustilstand for en bestemt aktivitet.

4 Indtast et navn til fokustilstanden, og vælg .

5 Vælg et ikon og en farve.

6 Vælg den nye brugerdefinerede fokustilstand.

7 Vælg en mulighed:

BEMÆRK: Ikke alle indstillinger er tilgængelige for både Standard og Aktivitet fokustilstande.

- Vælg **Status** for at slå den brugerdefinerede fokustilstand til eller fra.
- Vælg **Planlæg** for at konfigurere tidsplanen.
- Vælg **Automatisk udløst** for at vælge, hvilken aktivitet der skal udløse den brugerdefinerede aktivitetsfokustilstand.
- Vælg **Navn** for at redigere navnet på den brugerdefinerede fokustilstand.
- Vælg **Ikon** for at redigere ikonet og farven for den brugerdefinerede fokustilstand.
- Vælg **Tilføj** > **Notifikationer og alarmer** for at konfigurere telefonen og urets notifikationer og alarmer (*Indstillinger for meddelelser og alarmer, side 91*).
- Vælg **Tilføj** > **Lyd og vibration** for at konfigurere indstillingerne for toner, lydstyrke og vibration (*Indstillinger for lyd og vibration, side 94*).
- Vælg **Tilføj** > **Skærm og lysstyrke** for at konfigurere skærmindstillingerne (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 94*).

8 Vælg **Fuldført**.

Sundheds- og wellness-indstillinger

Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger** > **Sundhed & Wellness**.

Pulsmål. håndled: Tilpasser håndledspulsmålerens indstillinger (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmål, side 112*).

Måling af iltmætning: Indstiller tilstanden for måling af iltmætning (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 114*).

Move IQ: Aktiverer Move IQ® events. Når dine bevægelser matcher velkendte træningsmønstre, registrerer Move IQ funktionen automatisk hændelsen og viser den i tidslinjen. Move IQ Hændelserne viser aktivitetstype og varighed, men de vises hverken på aktivitetslisten eller i dit newsfeed. Få flere detaljer og større nøjagtighed ved at optage en aktivitet med tidtagning på enheden.

Pulsmål. håndled

Dit ur har en håndledsbaseret pulsmål, og du kan få vist dine pulldata på pulsoversigten (*Visning af overblik, side 65*).

Uret er også kompatibelt med brystpulsmålere. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulldata er tilgængelige, når du starter en aktivitet, anvender uret brystpulldataene.

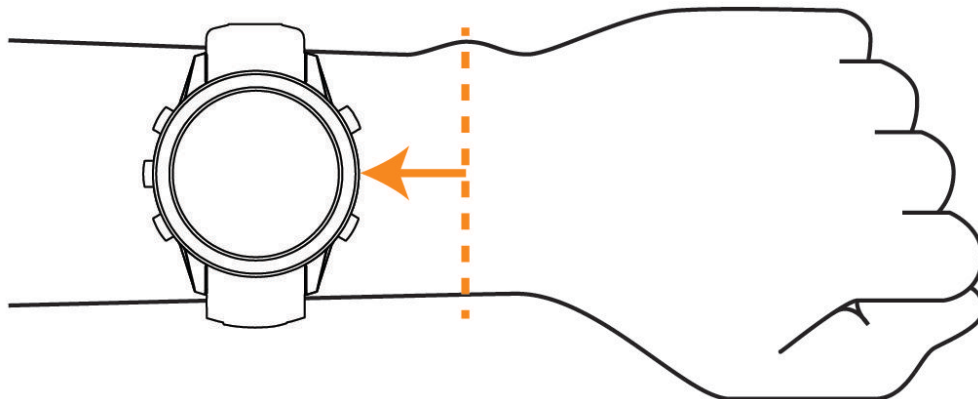
Sådan bæres uret

⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndleddet. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

- Bær uret over håndledsknogle.

BEMÆRK: Uret bør sidde tæt til men komfortabelt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør uret ikke bevæge sig, når du løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



BEMÆRK: Den optiske sensor er placeret på bagsiden af uret.

- Se [Tip til uregelmæssige pulsdata](#), side 112 for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning](#), side 114 for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på garmin.com/fitandcare.

Tip til uregelmæssige pulsdata

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af uret.
- Bær uret over håndledsknogle. Uret bør sidde tæt men behageligt.
- Vent, indtil ❤ lyser konstant, før du starter din aktivitet.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

BEMÆRK: Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.

- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Hold  på urskiven nede, og vælg **Urindstillinger > Sundhed & Wellness > Pulsmål. håndled**.

Status: Aktiverer pulsmåler på håndleddet. Standardværdien er Automatisk, som automatisk bruger pulsmåleren på håndleddet, medmindre du parrer en ekstern pulsmåler.

BEMÆRK: Hvis pulsmåleren på håndleddet deaktiveres, bliver den håndledsbaserede sensor til måling af iltmætning også deaktiveret. Du kan udføre en manuel måling fra oversigten over måling af iltmætning.

Kildeskift: Vælger den bedste kilde til pulsdata, når du bærer dit ur og en ekstern pulsmåler. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Send pulsdata: Sender dine pulsdata til en parret enhed ([Udsendelse af pulsdata](#), side 113).

Udsendelse af pulsddata

Du kan udsende pulsddata fra uret og se dem på parrede enheder. Når du sender pulsddata, reduceres batteritiden.

TIP: Du kan tilpasse aktivitetsindstillingerne til automatisk at udsende dine pulsddata, når du starter en aktivitet (*Aktivitetsindstillinger, side 49*). Du kan f.eks. sende pulsddata til en Edge enhed, mens du cykler.

1 Vælg en mulighed:

- Hold  nede, og vælg **Urindstillinger > Sundhed & Wellness > Pulsmål. håndled > Send pulsddata**.
- Hold  ned for at åbne kontrolmenuen, og vælg .

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 59*).

2 Tryk på .

Uret begynder at udsende dine pulsddata.

3 Par uret med din kompatible enhed.

BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatible enhed. Se brugervejledningen.

4 Tryk på  for at stoppe med at sende dine pulsddata.

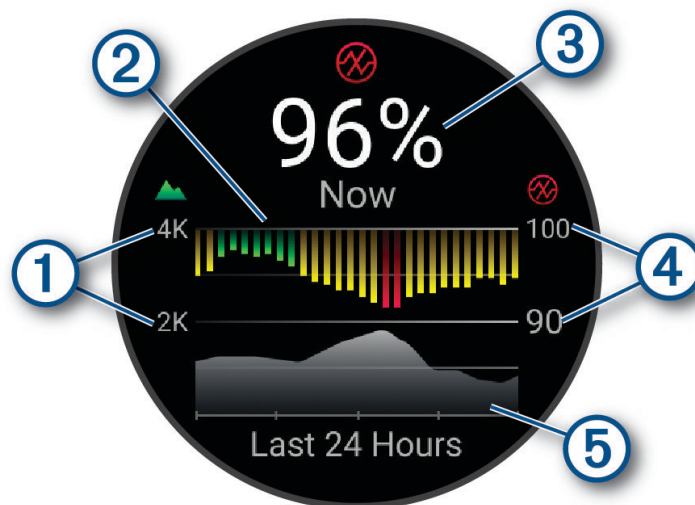
Måling af iltmætning

Uret har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets perifere iltmætning (SpO2). I takt med, at højden over havet øges, kan iltindholdet i blodet falde. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til højder under alpinsport og ekspeditioner.

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se på iltmætningsoversigten (*Få målinger af iltmætning, side 114*). Du kan også aktivere heldagsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 114*). Når du får vist overblikket for måling af iltmætning, mens du står stille, analyserer uret iltmætningen og højden. Højdeprofilen hjælper med til at angive, hvordan dine iltmætningsværdier ændrer sig i forhold til højden.

På uret vises iltmætningsværdien som en iltmætningsprocentdel og en farve på grafen. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage.

Du finder flere oplysninger om iltmætningsmålingernes nøjagtighed ved at gå til garmin.com/ataccuracy.



①	Højdeskalaen.
②	En graf over dine gennemsnitlige iltmætningsmålinger for de seneste 24 timer.
③	Din seneste iltmætningsmåling.
④	Skalaen for iltmætningsprocent.
⑤	En graf over dine højdemålinger for de seneste 24 timer.

Få målinger af iltmætning

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se iltmætningsoversigten. Oversigten viser dit blods seneste iltmætningsprocent, en graf over dine gennemsnitlige timeværdier for de seneste 24 timer og en graf over din højde for de seneste 24 timer.

BEMÆRK: Første gang du får vist oversigten over iltmætningsmålingen, skal uret opfange satellitsignaler for at bestemme din højde over havet. Du bør gå udenfor og vente, mens uret finder satellitterne.

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du trykke på  fra urskiven for at se overblikket for måling af iltmætning.
- 2 Tryk på  for at få vist oversigtsoplysninger og starte en iltmætningsmåling.
- 3 Stå stille i op til 30 sekunder.

BEMÆRK: Hvis du er for aktiv til, at uret kan lave en iltmætningsmåling, vises der en meddelelse i stedet for en procentangivelse. Du kan tjekke igen efter nogle minutters inaktivitet. For at opnå det bedste resultat skal du holde den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.

- 4 Tryk på  for at få vist en graf over dine iltmætningsmålinger for de seneste syv dage.

Indstilling af tilstand for måling af iltmætning

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger > Sundhed & Wellness > Måling af iltmætning**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil aktivere målinger, mens du er inaktiv om dagen, skal du vælge **Hele dagen**.
BEMÆRK: Aktivering af tilstanden **Hele dagen** reducerer batterilevetiden.
 - Hvis du vil aktivere kontinuerlige målinger, mens du sover, skal du vælge **Under søvn**.
BEMÆRK: Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO2-aflæsninger for søvn.
 - Hvis du vil slukke for automatiske målinger, skal du vælge **På forespørgsel**.

Tip til uregelmæssige data for iltmætning

Hvis data for iltmætning er uregelmæssige eller ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Forhold dig i ro, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Bær uret over håndledsknogle. Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
- Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Brug en silikone- eller nylonrem.
- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af uret.
- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Automatisk mål

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål.

Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto.

Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang, eller 75 minutters aktivitet om ugen med høj intensitet, f.eks. løb.

Uret overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Uret lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.

Optjening af intensitetsminutter

Forerunner uret beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner uret minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Hav uret på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille dine normale søvntimer i Garmin Connect appen eller i urindstillingerne ([Fokustilstande, side 109](#)). Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Din søvntræner giver anbefalinger til søvnbehov baseret på din søvn- og aktivitetshistorik, HRV status og lure ([Overblik, side 61](#)). Lure føjes til din søvnstatistik og kan også påvirke din restitution. Du kan se detaljeret søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstanden til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Kontrolfunktioner, side 56](#)).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til din Garmin Connect konto ([Brug af Garmin Connect appen, side 107](#)).
Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.
Du kan få vist oplysninger om søvn, herunder lure, på dit Forerunner ur ([Overblik, side 61](#)).

Vejrtrækningsvariationer

⚠ ADVARSEL

Forerunner enheden er ikke medicinsk udstyr og er ikke beregnet til diagnosticering eller overvågning af sygdomme. Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Den optiske pulssensor på Forerunner enheden har en iltmætningsfunktion for puls, der kan måle dine vejrtrækningsvariationer i løbet af natten. Indblikket i vejrtrækningsvariationerne gives for at øge bevidstheden om dit søvnmiljø og generelle velvære. Lejlighedsvis eller hyppige vejrtrækningsvariationer kan skyldes dine individuelle livsstilsfaktorer eller dit søvnmiljø. Kontakt din læge, hvis du er bekymret for dit niveau af vejrtrækningsvariationer.

BEMÆRK: Du skal aktivere iltmætningssporing under søvn for at registrere vejrtrækningsvariationer (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 114*).

Søvnscoreoversigten viser dine aktuelle vejrtrækningsvariationsdata.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til listen over overblik (*Tilpasning af overblikslisten, side 65*).

På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine vejrtrækningsvariationer, herunder tendenser over flere dage.

Kort

Uret kan vise adskillige typer Garmin kortdata, herunder topografiske konturer og interessepunkter i nærheden, kort over skisportssteder og golfbaner. Du kan bruge Kortstyrer til at downloade flere kort eller administrere kortlagring.

For at købe ekstra kortdata og få vist kompatibilitetsoplysninger skal du gå til garmin.com/maps.

▲ angiver din position på kortet. Når du navigerer til en destination, markeres din rute med en linje på kortet.

Visning af kortet

1 Vælg en indstilling for at åbne kortet:

- 1
 - Tryk på , og vælg **Kort** for at få vist kortet uden at starte en aktivitet.
 - Gå udenfor, start en GPS-aktivitet (*Start af aktivitet, side 20*), og rul til kortskærmbilledet.
- 2 Vent om nødvendigt, mens uret finder satellitter.
- 3 Vælg en indstilling for at zoome på kortet:
 - I appen **Kort** skal du vælge **+** eller **-**.
 - I en aktivitet skal du stryge ned for at låse touchscreenen op (hvis det er nødvendigt), trykke på kortet og vælge **+** eller **-**.
 - Under en aktivitet skal du holde  nede, vælge **Kortkontrollfunktioner**, og vælge **+** eller **-**.
- 4 Vælg en indstilling for at panorere på kortet:
 - Stryg nedad for at låse touchscreenen op (hvis nødvendigt), tryk på kortet og derefter tryk og træk for at placere trådkorset.
 - I appen **Kort** skal du vælge **≡** > **Panorer/zoom** og trykke på  for at skifte mellem panorering op og ned, panorering til venstre og højre eller zoom. Du kan trykke på  for at afslutte panoreringstilstand.
 - I en aktivitet skal du holde  nede og vælge **Kortkontrollfunktioner** > **≡** > **Panorer/zoom** og trykke på  for at skifte mellem panorering op og ned, panorering til venstre og højre eller zoom. Du kan trykke på  for at afslutte panoreringstilstand.

Lagring af eller navigation til et sted på kortet

Du kan vælge ethvert sted på kortet. Du kan gemme dette sted eller starte navigation til det.

- 1 Panorer og zoom på kortet for at placere trådkorset ([Visning af kortet, side 116](#)).
- 2 Vælg en mulighed:
 - Tryk på positionen eller koordinaterne nederst på skærmen for at vælge det punkt, der er angivet med trådkorset.
 - Hold  nede for at vælge det punkt, der er angivet af trådkorset.
- 3 Vælg eventuelt et nærliggende interessepunkt.
- 4 Vælg en mulighed:
 - For at starte navigation til stedet skal du vælge **Start**.
 - For at gemme stedet skal du vælge **Gem position**.
 - For at få vist oplysninger om stedet skal du vælge **Gennemse**.

Kortindstillinger

Du kan tilpasse, hvordan kortet vises i kort-appen og på dataskærbillederne.

BEMÆRK: Hvis det er nødvendigt, kan du tilpasse kortindstillingerne for bestemte aktiviteter i stedet for at bruge systemindstillingerne ([Aktivitetsindstillinger, side 49](#)).

Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger > Kort og navigation**.

Kortstyrer: Viser de downloadede kortversioner og giver dig mulighed for at downloade ekstra kort ([Administration af kort, side 117](#)).

Mørk tilstand: Indstiller kortfarverne til enten en hvid eller sort baggrund for synlighed om dagen eller om natten. Indstillingen Automatisk tilpasser automatisk kortets farver efter tidspunktet på dagen.

Marinekorttilstand: Aktiverer søkortet, når marinedata vises. Funktionen viser forskellige kortfunktioner med forskellige farver, så marinedata bliver lettere at aflæse, og kortet efterligner tegnemethoden fra papirkort.

Høj kontrast: Indstiller kortet til at vise data med højere kontrast for bedre synlighed i udfordrende omgivelser.

Orientering: Indstiller retningen for kortet. Funktionen Nord op viser nord øverst på skærbilledet. Funktionen Spor op viser din aktuelle kørselsretning øverst på skærbilledet.

Auto Zoom: Vælger automatisk det zoomniveau, der er optimalt til brug på kortet. Når funktionen er deaktiveret, skal du zoome ind eller ud manuelt.

Lås fast på vej: Låser det positionsikon, der repræsenterer din position på kortet, på den nærmeste vej.

Detalje: Angiver mængden af detaljer, der vises på kortet. Når der vises flere detaljer, kan korttegningen være langsommere.

Symbolsæt: Angiver kortsymbolerne i marinetilstand. Indstillingen NOAA viser NOAA's (National Oceanic and Atmospheric Administration) kortsymboler. Indstillingen International viser IALA's (International Association of Lighthouse Authorities) kortsymboler.

Administration af kort

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger > Kort og navigation > Kortstyrer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil downloade premium kort og aktivere dit abonnement på Outdoor Maps+ på denne enhed, skal du vælge **Outdoor Maps+** ([Download kort med Outdoor Maps+, side 118](#)).
 - For at downloade TopoActive kort skal du vælge **TopoActive kort** ([Download af TopoActive kort, side 118](#)).

Download kort med Outdoor Maps+

Før du kan downloade kort til din enhed, skal du oprette forbindelse til et trådløst netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 104*).

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Kort og navigation** > **Kortstyrer** > **Outdoor Maps+**.
- 3 Hvis det er nødvendigt, skal du trykke på , og vælge **Tjek abonnement** for at aktivere dit Outdoor Maps+ abonnement for dette ur.
BEMÆRK: Gå til garmin.com/outdoormaps for oplysninger om køb af et abonnement.
- 4 Vælg **Tilføj kort**, og vælg en position.
Der vises en forhåndsvisning af kortregionen.
- 5 Udfør en eller flere handlinger fra kortet:
 - Træk i kortet for at se forskellige områder.
 - Knib eller spred to fingre på touchscreenen for at zoome ind og ud på kortet.
 - Vælg  og  for at zoome ind og ud på kortet.
- 6 Tryk på , og vælg .
- 7 Vælg .
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Navn** for at redigere kortnavnet.
 - Vælg **Lag** for at ændre kortlagene, der kan downloades.
TIP: Du kan vælge  for at få vist detaljer om kortlagene.
 - Vælg **Valgt område** for at ændre kortregionen.
- 9 Vælg  for at downloade kortet.
BEMÆRK: For at forhindre batteriafladning sætter uret download af kortet i kø til senere, og download starter, når du slutter uret til en ekstern strømkilde.

Download af TopoActive kort

Før du kan downloade kort til din enhed, skal du oprette forbindelse til et trådløst netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 104*).

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Kort og navigation** > **Kortstyrer** > **TopoActive kort** > **Tilføj kort**.
- 3 Vælg et kort.
- 4 Tryk på , og vælg **Download**.
BEMÆRK: For at forhindre batteriafladning sætter uret download af kortet i kø til senere, og download starter, når du slutter uret til en ekstern strømkilde.

Sletter kort

Du kan fjerne kort for at øge enhedens tilgængelige hukommelse.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Kort og navigation** > **Kortstyrer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **TopoActive kort**, vælg et kort, tryk på , og vælg **Fjern**.
 - Vælg **Outdoor Maps+**, vælg et kort, tryk på , og vælg **Slet**.

Vis og skjul kortdata

Du kan vælge de kortdata, der skal vises på kortet, og gemme kortdatatemaer til flere aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Kortlag**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil tilpasse kortdataene for en aktivitetstype, skal du vælge **Aktivitetstema** og vælge en aktivitet. De ændringer, du foretager i kortdataindstillingerne, gemmes med det valgte aktivitetstema.
 - Hvis du vil vælge det installerede kortprodukt, der skal vises, skal du vælge **Korttype** og vælge et kortprodukt.
 - Hvis du vil aktivere bestemte kortfunktioner, f.eks. aktivitetslinjer eller gemte positioner, skal du vælge kortfunktionen og derefter vælge **Status > Til**.
TIP: Du kan vælge **Gælder for alle aktiviteter** for at anvende indstillingen på alle aktivitetstemaer.
 - Vælg **Få flere kort** ([Administration af kort, side 117](#)) for at få de downloadede kortversioner eller downloade flere kort.

Navigation

Navigation til en destination

Du kan bruge enheden til at navigere til en destination eller følge en planlagt rute.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Navigation**.
- 5 Vælg en kategori.
- 6 Besvar skærmbeskederne for at vælge en destination.
- 7 Vælg **Gå til**.
- 8 Vælg den aktivitet, du vil bruge, mens du følger kursen.
Der vises navigationsoplysninger.
- 9 Tryk på  for at starte navigationen.

Navigation til et nærliggende interessepunkt

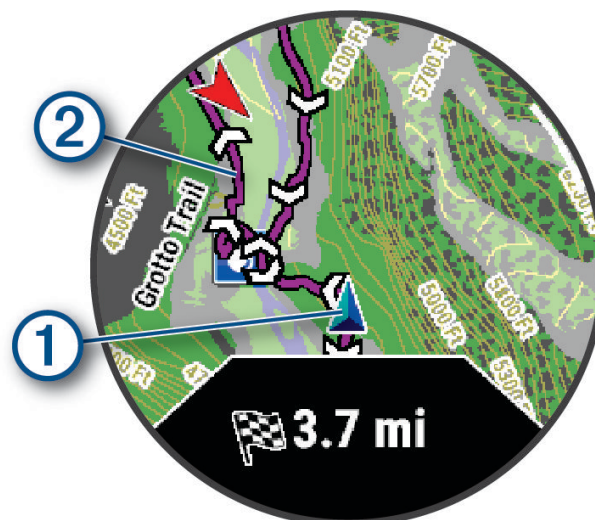
Hvis de kortdata, der er installeret på dit ur, omfatter interessepunkter, kan du navigere til dem.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Navigation > Udforsk i nærheden**.
Der vises en liste med interessepunkter i nærheden af der, hvor du er.
Vælg en mulighed:
- 5
 - Vælg en kategori, og følg om nødvendigt anvisningerne på skærmen.
 - Tryk på  for at åbne tastaturet og indtaste et positionsnavn.
 - Vælg  for at åbne tastaturet, og indtast et positionsnavn.
- 6 Vælg et interessepunkt fra søgeresultaterne.
- 7 Vælg **Gå til**.
- 8 Vælg den aktivitet, du vil bruge, mens du følger kursen.
Der vises navigationsoplysninger.
- 9 Tryk på  for at starte navigation.

Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet

Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktuelle aktivitet i en lige linje eller langs den rute, du har tilbagelagt. Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.

- 1 Tryk på  under en aktivitet.
- 2 Vælg **Tilbage til Start**, og vælg en indstilling:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
 - Hvis du ikke har et understøttet kort, eller du bruger direkte rutevejledning, skal du vælge **Rute** for at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje.
 - Hvis du ikke bruger direkte rutevejledning, skal du vælge **Rute** for at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved hjælp af rutevejledning sving for sving.



Din nuværende position ① og sporet, du skal følge ②, vises på kortet.

Markering og start af navigation til en Mand over bord-position

Du kan gemme en mand over bord-position (MOB) og automatisk starte navigation tilbage til den.

TIP: Du kan tilpasse holdefunktionen for tasterne for at få adgang til MOB-funktionen ([Tilpasning af knapgenveje, side 137](#)).

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Navigation > Seneste MOB**.
Der vises navigationsoplysninger.

Afbrydelse af navigation

1 Vælg en mulighed, mens du navigerer:

- 1
 - Hold  nede.
 - Stryg til højre.
- 2 Vælg destinationen.
Destinationsoplysninger vises.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Stop navigation**.

Navigation til din destination stopper, men din aktivitet forbliver aktiv. Du kan trykke på  for at vende tilbage til aktivitetstimer/stopur.

Gemme positioner

Sådan gemmes din position

Du kan gemme din aktuelle position, så du kan navigere tilbage til den senere fra Gemt appen ([Brug af den gemte app, side 13](#)).

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 59](#)).

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg .
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Lagring af en dobbelt gitterposition

Du kan gemme din aktuelle position ved hjælp af dobbelte gitterkoordinater, så du kan navigere tilbage til den samme position senere.

- 1 Tilpas en knap eller en kombination af knapper til funktionen **Dual gitter** ([Tilpasning af knapgenveje, side 137](#)).
- 2 Hold den knap eller knapkombination, du har tilpasset, nede for at gemme en dobbelt gitterposition.
- 3 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
- 4 Tryk på  for at gemme positionen.
Du kan redigere positionsdetaljerne.

Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen

BEMÆRK

Det er dit ansvar at udvise diskretion, når du deler positionsoplysninger med andre. Sørg altid for, at du er opmærksom på og tryk ved de personer, som du deler dine positionsoplysninger med.

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig, hvis din kursuskompatible Garmin enhed er tilsluttet en iPhone® enhed ved hjælp af Bluetooth teknologi.

Du kan dele placeringsoplysninger og data fra Apple® Maps til din kompatible Garmin enhed.

1 Vælg en position fra Apple Maps.

2 Vælg  > .

3 Vælg Garmin enheden fra Garmin Connect appen, hvis det er nødvendigt.

Der vises en meddelelse i Garmin Connect appen, der angiver, at positionen i nu er tilgængelig på din enhed ([Start af en GPS aktivitet fra en delt position, side 122](#)).

Start af en GPS aktivitet fra en delt position

Du kan bruge Garmin Connect appen til at dele en position fra Apple Maps til dit ur og navigere til den pågældende position ([Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen, side 122](#)).

1 Når du modtager positionsmeddelelsen på dit ur, skal du vælge .

Uret viser positionsoplysninger.

TIP: Positionen gemmes i appen Gemt ([Brug af den gemte app, side 13](#)).

2 Vælg **Gå til**, og vælg en aktivitet.

3 Følg instruktionerne på skærmen for at fortsætte til din destination.

Navigering til en delt position i løbet af en aktivitet

Denne funktion er designet til aktiviteter, som anvender GPS. Hvis GPS er slået fra for din aktivitet, kan du se positionen senere.

TIP: Positionen gemmes i appen Gemt ([Brug af den gemte app, side 13](#)).

Du kan modtage delte positioner på dit ur under en GPS aktivitet og navigere til disse positioner ([Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen, side 122](#)).

1 Hvis der vises en meddelelse om en delt position under en GPS aktivitet, skal du vælge  for at navigere til den delte position.

2 Følg instruktionerne på skærmen for at fortsætte til din destination.

Baner

ADVARSEL

Denne funktion giver brugerne mulighed for at downloade baner, der er oprettet af andre brugere. Garmin fremsætter ingen påstande eller garantierklæringer om nøjagtigheden, pålideligheden, fuldstændigheden eller rettidigheden af de baner, der oprettes af tredjeparter. Enhver brug af eller tillid til baner, der er oprettet af tredjepart, sker på eget ansvar.

Du kan sende en rute fra din Garmin Connect konto til enheden. Når ruten er gemt på din enhed, kan du navigere den på din enhed.

Du kan følge en gemt rute, blot fordi det er en god rute. Du kan f.eks. gemme og følge en cykelvenlig vej til arbejde.

Du kan også følge en gemt bane for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede præstationsmål. Hvis banen oprindeligt blev gennemført på 30 minutter, kan du konkurrere med en Virtual Partner om at prøve at gennemføre banen på under 30 minutter.

Oprettelse af en bane på Garmin Connect

Før du kan oprette en bane i Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 106).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Baner > Opret bane**.
- 3 Vælg en banetype.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Vælg **Udført**.

BEMÆRK: Du kan sende denne bane til din enhed ([Sådan sender du en bane til din enhed](#), side 123).

Sådan sender du en bane til din enhed

Du kan sende en bane, som du har oprettet ved hjælp af Garmin Connect appen til din enhed ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect](#), side 123).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Baner**.
- 3 Vælg en bane.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg din kompatible enhed.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan opretter og følger du en rute på dit ur

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Navigation > Opret en bane**.
- 5 Indtast et navn ved hjælp af tastaturet.
- 6 Følg vejledningen på skærmen for at tilføje steder.
- 7 Tryk på , og vælg  for at gemme ruten.
- 8 Vælg **Start på banen**.
- 9 Vælg den aktivitet, du vil bruge, mens du følger kursen.
- 10 Tryk på  for at starte navigation.

Oprettelse af Tur-retur rute

Enheden kan oprette en tur-retur rute baseret på en angivet distance og navigationsretning.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Navigation > Tur-retur bane**.
- 5 Vælg den aktivitet, du vil bruge, mens du følger kursen.
- 6 Indtast den samlede distance for ruten.
- 7 Vælg en retning.
Enheden opretter op til tre ruter. Du kan trykke på  for at få vist banerne.
- 8 Tryk på  for at vælge en bane.
- 9 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Start** for at starte navigationen.
 - Vælg **Kort** for at se banen på kortet og panorere eller zoome på kortet.
 - Vælg **Sving-for-sving** for at få vist en liste over sving på ruten.
 - Du kan få vist en stigningsprofil for banen ved at vælge **Højde**.
 - For at gemme ruten skal du vælge **Gem**.
 - Vælg **Se stigninger** for at få vist en liste over stigninger på banen.

Navigation med Sight 'N Go

Du kan rette enheden mod et objekt på afstand, f.eks. et vandtårn, fastlåse retningen og derefter navigere til objektet.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Navigation > Sigt og gå**.
- 5 Peg urets øverste del mod en genstand, og tryk på .
- Der vises navigationsoplysninger.
- 6 Tryk på  for at starte navigationen.

Indstilling af kompaskurs

- 1 Vælg en mulighed:
 - Fra kompasoverblikket skal du trykke på .
 - Fra ABC overblikket skal du rulle for at få vist kompasset og trykke på .
 - Fra kompasstyringen skal du trykke på .
 - Fra ABC betjeningen skal du rulle for at få vist kompasset og trykke på .
- 2 Vælg **Lås kurs**.
- 3 Peg den øverste del af uret mod din kurs, og tryk på .
- Når du afviger fra kursen, viser kompasset retningen fra kursen og graden af afvigelse.

Indstilling af et referencepunkt

Du kan indstille et referencepunkt til at angive kursen og afstanden til en position eller retning.

1 Vælg en mulighed:

- Hold  nede.

TIP: Du kan angive et referencepunkt, mens du optager en aktivitet.

- Fra urskiven skal du trykke på .

2 Vælg **Referencepunkt**.

3 Vent, mens uret finder satellitsignaler.

4 Tryk på  og vælg **Tilføj punkt**.

5 Vælg en position eller retning, der skal bruges som referencepunkt til navigation.

Kompaspilen og afstanden til din destination vises.

6 Peg den øverste del af uret mod din kurs.

Når du afviger fra kursen, viser kompasset retningen fra kursen og graden af afvigelse.

7 Tryk om nødvendigt på  og vælg **Skift punkt** for at indstille et andet referencepunkt.

Projicering af et waypoint

Du kan oprette en ny position ved at projicere afstanden og pejlingen fra din aktuelle position til en ny position.

BEMÆRK: Det kan være nødvendigt at føje Projicer waypoint-appen til listen over aktiviteter og apps.

1 På urskiven skal du trykke på .

2 Vælg **Projicer waypoint**.

3 Tryk på  eller  for at angive retningen.

4 Tryk på .

5 Tryk på  for at vælge en måleenhed.

6 Tryk på  for at angive distancen.

7 Tryk på  for at gemme.

Det projicerede waypoint gemmes med et standardnavn.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

⚠ FORSIGTIG

Sikkerheds- og sporingsfunktionerne er supplerende funktioner, som ikke må betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Hvis du vil bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne, skal Forerunner uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til garmin.com/safety.

Assistance: Gør det muligt for dig at sende en besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

Registrering af hændelse: Når Forerunner uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender uret en automatisk besked, et LiveTrack link og en GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

LiveTrack: Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en website.

Live Event Sharing: Giver dig mulighed for at sende beskeder til venner og familie under en begivenhed, så de får opdateringer i realtid.

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig, hvis uret er tilsluttet en kompatibel Android telefon.

GroupTrack: Giver dig mulighed for at holde styr på dine forbindelser ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen og i realtid.

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing** > **Sikkerhedsfunktioner** > **Nødkontakter** > **Tilføj nødkontakter**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Dine nødkontakter modtager en meddelelse, når du tilføjer dem som en nødkontakt, og kan acceptere eller afvise din anmodning. Hvis en kontakt afviser, skal du vælge en anden nødkontakt.

Tilføjelse af kontakter

Du kan føje op til 50 kontakter til Garmin Connect appen. Kontakt-e-mails kan bruges med LiveTrack funktionen. Tre af disse kontakter kan bruges som nødkontakter ([Tilføjelse af nødkontakter, side 126](#)).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Kontakt**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på din Forerunner enhed ([Brug af Garmin Connect appen, side 107](#)).

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

⚠ FORSIGTIG

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse outdoor-aktiviteter. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter*, side 126). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger > Sikkerhed & sporing > Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en GPS-aktivitet.

BEMÆRK: Registrering af hændelser er kun tilgængelig for visse udendørs aktiviteter.

Hvis en hændelse registreres af dit Forerunner ur, og din telefon er tilsluttet, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter. Der vises en meddelelse på enheden, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 15 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.

Anmodning om hjælp

⚠ FORSIGTIG

Hjælp er en supplerende funktion, som ikke må betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter*, side 126). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Hold  nede.
- 2 Når du mærker tre vibrationer, skal du slippe knappen for at aktivere hjælpefunktionen.
Nedtællingsskærmen vises.
TIP: Før nedtællingen er færdig, kan du holde en vilkårlig knap nede for at annullere meddelelsen.

Start en GroupTrack session

BEMÆRK

Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data.

Før du kan starte en GroupTrack session, skal du parre uret med en kompatibel telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 100](#)).

Disse instruktioner gælder for start af en GroupTrack session med et Forerunner ur. Hvis dine forbindelser har andre kompatible enheder, kan du se dem på kortet. De andre enheder kan muligvis ikke vise GroupTrack cykelryttere på kortet.

- 1 På Forerunner uret, skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger > Sikkerhed & sporing > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Synlig for** for at aktivere GroupTrack sessioner for alle dine Garmin Connect forbindelser eller kun inviterede forbindelser.
 - Vælg **Vis på kort** for at aktivere visning af forbindelser på kortskærmen
 - Vælg **Aktivitetstyper** for at vælge, hvilke aktivitetstyper der skal vises på kortskærmen under en GroupTrack session.
- 3 På uret skal du starte en udendørsaktivitet.
- 4 Rul til skærbilledet for at se dine forbindelser.

Tip til GroupTrack sessioner

Funktionen GroupTrack giver dig mulighed for at holde styr på andre forbindelser i din gruppe ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen. Alle medlemmer af gruppen skal være dine forbindelser i din Garmin Connect konto.

- Start din aktivitet udenfor med GPS.
- Par din Forerunner enhed med din telefon ved hjælp af Bluetooth teknologi.
- I Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Forbindelser** for at opdatere listen over tilknytninger til din GroupTrack session.
- Sørg for, at alle dine forbindelser parres til deres telefoner, og start en LiveTrack session i Garmin Connect appen.
- Sørg for, at alle dine tilknytninger er inden for rækkevidde (40 km eller 25 mi).
- Under en GroupTrack session skal du rulle til kortet for at se dine forbindelser ([Tilføjelse af skærbilledet Kortdata, side 48](#)).

Musik

BEMÆRK: Der er tre forskellige indstillinger for musikafspilning på dit Forerunner ur.

- Musik fra tredjepartsudbyder
- Personligt lydindhold
- Musik, der er gemt på telefonen

Du kan downloade lydindhold på et Forerunner ur fra din computer eller fra en tredjepartsudbyder, så du kan lytte, når din telefon ikke er i nærheden. Du kan lytte til lydindhold gemt på uret ved at forbinde Bluetooth hovedtelefoner. Du kan også lytte til lydindhold direkte via højttaleren i dit ur.

Tilslutning til en tredjepartsudbyder

Før du kan downloade musik eller andre lydfiler til dit ur fra en understøttet tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til udbyderen af dit ur.

Visse indstillinger for tredjepartsmusikudbydere er allerede installeret på dit ur.

Hvis du ønsker flere muligheder, kan du downloade Connect IQ appen til din telefon ([Sådan downloades Connect IQ funktioner](#), side 108).

1 På urskiven skal du trykke på .

2 Vælg **Connect IQ™ butik**.

3 Følg vejledningen på skærmen for at installere en tredjeparts-musikudbyder.

4 Hold  nede på et vilkårligt skærbillede nede for at åbne musikstyring.

5 Vælg musikudbyderen.

BEMÆRK: Hvis du vil vælge en anden udbyder, skal du holde  nede, vælge **Urindstillinger > Musik > Musikudbydere** og følge instruktionerne på skærmen.

Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder

Før du kan downloade lydindhold fra en tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk ([Tilslutning til et Wi-Fi netværk](#), side 104).

1 Hold  nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.

2 Hold  nede.

3 Vælg **Musikudbydere**.

4 Vælg en tilsluttet udbyder.

5 Vælg en afspilningsliste eller et andet emne, der skal downloades til uret.

6 Vælg om nødvendigt  indtil du bliver bedt om at synkronisere med tjenesten.

BEMÆRK: Download af lydindhold kan dræne batteriet. Du vil muligvis skulle slutte uret til en ekstern strømkilde, hvis batteriet er ved at løbe tør for strøm.

Download af personligt lydindhold

Før du kan sende din personlige musik til dit ur, skal du installere appen Garmin Express på din computer (garmin.com/express).

Du kan indlæse dine personlige lydfiler, såsom .mp3 og .m4a filer til et Forerunner ur fra din computer. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/musicfiles.

1 Slut uret til din computer med det medfølgende USB kabel.

2 På computeren skal du åbne Garmin Express appen, vælge dit ur og vælge **Musik**.

TIP: På Windows® computere kan du vælge  og søge efter mappen med dine lydfiler. På Apple computere vil Garmin Express programmet bruge dit iTunes® bibliotek.

3 I **Min musik** eller **iTunes Library** skal du vælge en lydfilskategori såsom sange eller afspilningslister.

4 Vælg afkrydsningsfelterne for lydfile, og vælg **Send til enhed**.

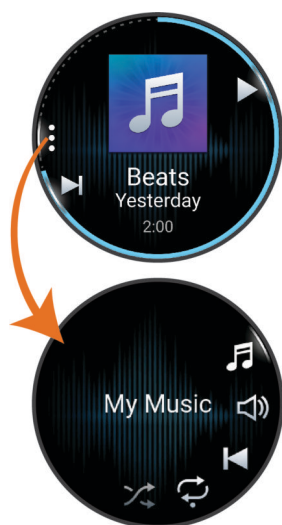
5 I Forerunner listen kan du, om nødvendigt, vælge afkrydsningsfelterne og vælge **Fjern fra enhed** for at fjerne lydfile.

Afspilning af musik

- 1 Hold  nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Hold  nede.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis det er første gang, du lytter til musik, skal du vælge **Indstillinger** > **Musik** > **Musikudbydere**.
 - Hvis det ikke er første gang, du lytter til musik, skal du vælge **Musikudbydere**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - For at lytte til musik, der er downloadet til dit ur fra computeren skal du vælge **Min musik** og vælge en funktion ([Download af personligt lydindhold, side 129](#)).
 - Hvis du vil lytte til musik fra en tredjepartsudbyder, skal du vælge navnet på udbyderen og vælge en afspilningsliste.
 - Du kan styre musikafspilningen på din telefon ved at vælge **Betjen telefon**.
- 5 Hvis det er nødvendigt, kan du tilslutte dine Bluetooth hovedtelefoner ([Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 131](#)).
- 6 Vælg .

Kontrollementer til musikafspilning

BEMÆRK: Knapperne til musikafspilning kan se anderledes ud, afhængigt af den valgte musikkilde.



⋮	Vælg for at se flere kontrollementerne til musikafspilning.
🎵	Vælg for at gennemse lydfilerne og afspilningslisterne på den valgte kilde.
🔊	Vælg for at justere lydstyrken.
▶	Vælg for at afspille og sætte den aktuelle lydfil på pause.
▶	Vælg for at springe til den næste lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole hurtigt frem i den aktuelle lydfil.
◀	Vælg for at genstarte den aktuelle lydfil. Vælg to gange for at springe til den forrige lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole tilbage igennem den aktuelle lydfil.
↺	Vælg for at ændre gentagelsestilstand.
↻	Vælg for at ændre blandingstilstand.

Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner

- 1 Anbring hovedtelefonerne inden for 2 m (6,6 fod) fra på dit ur.
- 2 Aktiver parringstilstand på hovedtelefonerne.
- 3 På urskiven skal du holde nede på .
- 4 Vælg **Urindstillinger** > **Musik** > **Lydoutput** > **Tilføj ny**.
- 5 Vælg dine hovedtelefoner for at fuldføre parringen.

Sådan ændres audiotilstand

Du kan ændre musikafspilningstilstanden fra stereo til mono.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Musik** > **Lyd**.
- 3 Vælg en funktion.

Brugerprofil

Du kan opdatere din brugerprofil på uret eller i Garmin Connect appen.

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere køn, fødselsdato, højde, vægt, håndled samt indstillinger for pulszone, effektzone og kritisk svømmehastighed (CSS) ([Registrering af en kritisk svømmehastighedstest, side 11](#)). Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

Indstillinger for køn

Når du først konfigurerer uret, skal du vælge et køn. De fleste fitness- og træningsalgoritmer er binære. Garmin anbefaler, at du vælger det køn, du har fået tildelt ved fødslen, for at opnå de mest nøjagtige resultater. Efter den første opsætning kan du tilpasse profilindstillingerne på din Garmin Connect konto.

Profil og privatliv: Giver dig mulighed for at tilpasse dataene på din offentlige profil.

Brugerindstillinger: Indstiller dit køn. Hvis du vælger Ikke angivet, vil de algoritmer, der kræver et binært input, bruge det køn, du angav, da du første gang konfigurerede uret.

Se din fitnessalder

Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn. Dit ur bruger oplysninger som f.eks. din alder, BMI (body mass index), hvilepulsdata og historik over energisk aktivitet for at give en fitnessalder. Hvis du har en Index™ skala, bruger dit ur målingen af kropsfedtprocenten i stedet for BMI til at bestemme din fitnessalder. Ændringer af motion og livsstil kan påvirke din fitnessalder.

BEMÆRK: For at få den mest nøjagtige fitnessalder skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 132](#)).

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Brugerprofil** > **Fitnessalder**.

Om pulszone

Mange atleter bruger pulszone til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszone er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszone baseret på procentdele af den maksimale puls.

Træningsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 134](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumpulsen er 220 minus din alder.

Indstilling af dine pulszoner

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszoner. Du kan indstille separate pulszoner for sportsprofiler som f.eks. løb, cykling og svømning. Indstil din maksimale puls for at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten. Du kan også indstille hver pulszone og indtaste din hvilepuls manuelt. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Brugerprofil** > **Puls og effektzoner** > **Puls**.
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet ([Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 134](#)).
- 4 Vælg **Laktat-tærskel**, og indtast din syregrænsepuls ([Laktattærskel, side 73](#)).
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din laktattærskel under en aktivitet ([Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 134](#)).
- 5 Vælg **Hvilepuls** > **Indstil brugerdefineret**, og indtast din hvilepuls.
Du kan bruge den gennemsnitlige hvilepuls, der er målt på dit ur, eller du kan indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 6 Vælg **Zoner** > **Baseret på**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
 - Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
 - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
 - Vælg **%Laktat-tærskel** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din syregrænsepuls.
- 8 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 9 Vælg **Puls for sport**, og vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszoner (valgfrit).
- 10 Gentag trinnene for at tilføje yderligere sportspulszoner (valgfrit).

Sådan lader du uret indstille dine pulszoner

Standardindstillingerne gør uret i stand til at registrere din maksimale puls og indstille dine pulszoner som en procentdel af din maksimale puls.

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte ([Indstilling af din brugerprofil, side 132](#)).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Få vist dine pulskurver og tid i zoner med din Garmin Connect konto.

Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

Indstilling af dine effektzoner

Effektzonerne bruger standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig evne og stemmer muligvis ikke overens med dine personlige evner. Hvis du kender værdien for din funktionelle tærskleffekt (FTP) eller tærskleffekt (TP), kan du indtaste den og lade softwaren beregne dine effektzoner automatisk. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Brugerprofil** > **Puls og effektzoner** > **Effekt**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Baseret på**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Watt** for at få vist og redigere zonerne i watt.
 - Vælg **% af FTP** eller **% af TP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle tærskleffekt.
- 6 Vælg **FTP** eller **Tærskleffekt**, og indtast din værdi.

Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din tærskleffekt under en aktivitet ([Automatisk registrering af præstationsmålinger](#), side 134).
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg om nødvendigt **Minimum**, og angiv den minimale effektværdi.

Automatisk registrering af præstationsmålinger

Funktionen Automatisk registrering er som standard aktiveret. Uret kan automatisk registrere din maksimale puls og syregrænse under en aktivitet. Når det er parret med en kompatibel effektmåler, kan uret automatisk registrere din FTP (funktionel tærskleffekt) under en aktivitet.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Brugerprofil** > **Puls og effektzoner** > **Automatisk registrering**.
- 3 Vælg en funktion.

Indstilling af strømstyring

Hold  på urskiven nede, og vælg **Urindstillinger > Strømstyring**.

Batterisparerer: Tilpasser systemindstillinger for at forlænge batteritid i urtilstand ([Tilpasning af batterisparefunktionen, side 135](#)).

Strømtilstande for aktivitet: Tilpasser systemindstillingerne for at forlænge batteritiden under en aktivitet ([Tilpasning af strømtilstande, side 136](#)).

Batteriprocent: Viser resterende batterilevetid som en procentdel.

Batteriestimer: Viser resterende batterilevetid som et anslået antal dage eller timer.

Adv. om l. bat.niveau: Giver dig besked, når batteriniveauet er lavt.

Tilpasning af batterisparefunktionen

Batterisparefunktionen giver dig mulighed for hurtigt at justere systemindstillingerne for at forlænge batteritiden i urtilstand.

Du kan slå batterisparefunktionen til i kontrolmenuen ([Kontrolfunktioner, side 56](#)).

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger > Strømstyring > Batterisparerer**.
Uret viser, hvor mange timers batteritid der er vundet ved hver indstillingsændring.
- 3 Vælg **Status** for at aktivere batterisparefunktionen.
- 4 Vælg **Rediger**, og vælg en indstilling:
 - Vælg **Urskive** for at aktivere en strømbesparende urskive, der opdateres én gang i minuttet.
 - Vælg **Musik** for at deaktivere afspilning af musik fra uret.
 - Vælg **Telefon** for at afbryde forbindelsen til din parrede telefon.
 - Vælg **Wi-Fi** for at afbryde forbindelsen til et Wi-Fi netværk.
 - Vælg **Pulsmål. håndled** for at slukke for håndledsbaseret pulsmåler.
 - Vælg **Måling af iltmætning** for at slukke for iltmætningsmålerens sensor.
 - Vælg **Altid tændt** for at slukke for skærmen, når den ikke er i brug.
 - Vælg **Lysstyrke** for at reducere skærmens lysstyrke.Uret viser, hvor mange timers batteritid der er vundet ved hver indstillingsændring.
- 5 Vælg **Adv. om l. bat.niveau** for at modtage en advarsel, når batteriniveauet er lavt.

Tilpasning af strømtilstanden for en aktivitet

Du kan tilpasse strømtilstandsindstillingerne for individuelle aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Strømtilstand**.
- 6 Vælg en funktion.
Uret viser, hvor mange timers batteritid, der er tilbage med den valgte strømtilstand.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre standardstrømtilstanden for aktiviteten, skal du vælge **Standardtilstand**.
 - Hvis du vil ændre, hvornår advarslen om lavt batteriniveau vises for aktiviteten, skal du vælge **Adv. om l. bat.niveau**.
 - Hvis du vil ændre, hvornår strømtilstanden automatisk skifter, når batteriniveauet er lavt, skal du vælge **Automatisk aktivering af tid**.
 - Hvis du vil ændre strømtilstanden, når advarslen om lavt batteriniveau vises, skal du vælge **Automatisk aktivering af tilstand**.

Tilpasning af strømtilstande

Din enhed leveres med flere forudindlæste strømtilstande, så du hurtigt kan justere systemindstillinger, aktivitetsindstillinger og GPS-indstillinger for at forlænge batteriets levetid under en aktivitet. Du kan tilpasse eksisterende strømtilstande og oprette nye brugerdefinerede strømtilstande.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger > Strømstyring > Strømtilstande for aktivitet**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg en strømtilstand, som du vil tilpasse.
 - Vælg **Tilføj ny** for at oprette en brugerdefineret strømtilstand.
- 4 Indtast, hvis nødvendigt, et navn efter eget valg.
- 5 Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke strømtilstandsindstillinger.
Du kan f.eks. ændre GPS-indstillingen eller afbryde forbindelsen til din parrede telefon.
Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er vundet ved hver indstillingsændring.
- 6 Vælg, hvis nødvendigt, **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede strømtilstand.

Systemindstillinger

Tryk på  på urskiven, og vælg **Urindstillinger** > **System**.

Genveje: Tildeler genveje til knapper (*Tilpasning af knapgenveje, side 137*).

Adgangskode: Indstiller en firecifret adgangskode til at beskytte dine personlige oplysninger, når uret ikke er på håndleddet (*Indstilling af adgangskode på uret, side 137*).

Må ikke forstyrres: Aktiverer Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser.

Kompas: Kalibrerer det indbyggede kompas og tilpasser indstillingerne (*Kompas, side 138*).

Højdemåler og trykhøjdemåler: Kalibrerer den indbyggede trykhøjdemåler og tilpasser indstillingerne (*Højdemåler og trykhøjdemåler, side 139*).

Tid: Angiver tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 140*).

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på uret.

Stemme: Indstiller dialekten for urets stemme, stemmetypen og din dialekt ved stemmestyring.

Avanceret: Åbner de avancerede systemindstillinger til indstilling af måleenheder, dataregistreringstilstand og USB-tilstand (*Avancerede systemindstillinger, side 140*).

Gendan og nulstil: Konfigurerer sikkerhedskopiering af overvågningsdata og nulstiller brugerdata og indstillinger (*Gendan og nulstil indstillinger, side 141*).

Softwareopdatering: Installerer downloadede softwareopdateringer, aktiverer automatiske opdateringer og giver dig mulighed for manuelt at søge efter opdateringer (*Produktopdateringer, side 146*).

Om: Viser oplysninger om enhed, software, licens og lovgivning (*Visning af enhedsoplysninger, side 142*).

Tilpasning af knapgenveje

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte knapper og knapkombinationer.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **System** > **Genveje**.
- 3 Vælg en knap eller knapkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

Indstilling af adgangskode på uret

BEMÆRK

Hvis du indtaster din adgangskode forkert tre gange, låses uret midlertidigt. Efter fem forkerte forsøg låses uret, indtil du nulstiller din adgangskode i Garmin Connect appen. Hvis du ikke har parret uret med din telefon, sletter uret dine data og nulstilles til fabriksindstillingerne efter fem forkerte forsøg.

Du kan indstille en adgangskode på uret for at beskytte dine personlige oplysninger, når uret ikke er på håndleddet. Hvis du bruger Garmin Pay funktionen, bruger uret den samme firecifrede adgangskode, der bruges til at åbne din wallet (*Garmin Pay, side 16*).

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **System** > **Adgangskode** > **Indstil adgangskode**.
- 3 Indtast en firecifret adgangskode.

Næste gang du tager uret af håndleddet, skal du indtaste adgangskoden, før du kan få vist nogen oplysninger.

Ændring af adgangskoden til uret

Du skal kende din aktuelle adgangskode til uret for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode eller foretager for mange forkerte adgangskodeforsøg, skal du nulstille den i Garmin Connect appen.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **System** > **Adgangskode** > **Skift adgangskode**.
- 3 Indtast din nuværende firecifrede adgangskode.
- 4 Indtast en ny firecifret adgangskode.

Næste gang du tager uret af håndledet, skal du indtaste adgangskoden, før du kan få vist nogen oplysninger.

Kompas

Uret har et 3-akset kompas med automatisk kalibrering. Kompassets funktioner og udseende ændres alt afhængig af aktiviteten, om GPS er aktiveret, og om du navigerer til en destination. Du kan ændre kompasindstillingerne ([Kompasindstillinger](#), side 138). Du kan få vist kompasset fra kontrolmenuen ([Kontrolfunktioner](#), side 56), overblikslisten ([Overblik](#), side 61) eller en dataskærm under en aktivitet ([Tilpasning af skærbilleder](#), side 48).

Kompasindstillinger

Hold  på urskiven nede, og vælg **Urindstillinger** > **System** > **Kompas**.

Kalibrer: Kalibrerer kompassensoren manuelt ([Manuel kalibrering af kompas](#), side 138).

Display: Indstiller kompassets retningsvisning til bogstaver, grader eller milliradianer.

Nordreference: Indstiller kompassets nordlige reference ([Indstilling af nordreference](#), side 139).

Magnetisk variation: Indstiller magnetometervariationen for nordreferencen, hvis indstillingen **Nordreference** er indstillet til **Bruger**.

Tilstand: Indstiller kompasset til at anvende en kombination af GPS og elektroniske sensordata under bevægelse (Automatisk), kun GPS-data eller magnetometeret.

Manuel kalibrering af kompas

BEMÆRK

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå ikke i nærheden af objekter, der kan påvirke magnetfelter, som f.eks. køretøjer, bygninger og strømførende luftledninger.

Dit ur er kalibreret fra fabrikken, og det er som standard indstillet til automatisk kalibrering. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **System** > **Kompas** > **Kalibrer**.
- 3 Bevæg dit håndled i små ottetalsbevægelser, indtil en meddelelse vises.

Indstilling af nordreference

Du kan indstille den retningsreference, der bruges til beregning af oplysninger om kurs.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **System** > **Kompas** > **Nordreference**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
 - Du kan indstille magnetisk nord som retning uden deklination ved at vælge **Magnetisk**.
 - Vælg **Gitter** for at indstille nord-gitter (000°) som kursreference.
 - Du kan angive værdien for magnetisk variation manuelt ved at vælge **Bruger** > **Magnetisk variation**, indtaste den magnetiske variation og vælge **Fuldført**.

Højdemåler og trykhøjdemåler

Uret har en integreret højdemåler og en trykhøjdemåler. Uret indsamler kontinuerligt data om højde og tryk, selv i strømbesparende tilstand. Højdemåleren viser din omtrentlige højde baseret på trykændringer. Trykhøjdemåleren viser data for omgivelsernes tryk baseret på den faste højde, hvor højdemåleren senest blev kalibreret (*Indstillinger for højdemåler og trykhøjdemåler, side 139*). Du kan få vist højdemåleren eller trykhøjdemåleren i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 56*), oversigtsliste (*Overblik, side 61*) eller appliste (*Apps, side 6*).

Indstillinger for højdemåler og trykhøjdemåler

Hold den  nede på urskiven, og vælg **Urindstillinger** > **System** > **Højdemåler og trykhøjdemåler**.

Kalibrer: Kalibrerer højdemåler- og trykhøjdemålersensoren manuelt.

Auto. kalibr.: Selvkalibrerer sensoren, hver gang du bruger satellitsystemer.

Sensortilstand: Indstiller tilstanden for sensoren. Indstillingen Automatisk benytter både højdemåleren og barometeret i overensstemmelse med din bevægelse. Du kan bruge indstillingen Kun højdemåler, når din aktivitet omfatter højdeændringer, eller indstillingen Kun trykhøjdemåler, når din aktivitet ikke involverer højdeændringer.

Højde: Indstiller måleenhederne for højde.

Tryk: Indstiller måleenheden for tryk.

Barometer plot: Indstiller længden af den tid, der skal vises på grafen for trykhøjdemåleroverblikket.

Kalibrering af trykhøjdemåler

Uret er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og det anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere trykhøjdemåleren manuelt, hvis du kender den korrekte højde.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **System**.
- 3 Vælg **Højdemåler og trykhøjdemåler**.
- 4 Vælg **Kalibrer**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Indtast manuelt**, hvis du vil indtaste den aktuelle højde manuelt.
 - Vælg **Brug DEM**, hvis du vil kalibrere automatisk fra den digitale højdemodel.
 - Vælg **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere automatisk fra din GPS-position.

Tidsindstillinger

Hold  nede på urskiven, og vælg **Urindstillinger > System > Tid**.

Tidsformat: Indstiller uret til at vise klokkeslættet i 12-timers, 24-timers eller militært format.

Datoformat: Indstiller skærmrækkefølgen for dagen, måneden og året for datoer.

Indstil tid: Indstiller urets tidszone. Indstillingen Automatisk angiver automatisk tidszonen baseret på din GPS-position.

Tid: Indstiller klokkeslæt, hvis indstillingen Indstil tid er indstillet til Manuel.

Tidssynk.: Synkroniserer klokkeslættet, når du skifter tidszoner, og opdaterer klokkeslættet til sommertid ([Synkronisering af tiden, side 140](#)).

Synkronisering af tiden

Hver gang du tænder uret og modtager satellitsignaler eller åbner Garmin Connect appen på din parrede telefon, registrerer uret automatisk din tidszone og det aktuelle klokkeslæt. Du kan også synkronisere klokkeslættet manuelt, når du skifter tidszoner, og for at skifte til sommertid.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger > System > Tid > Tidssynk..**
- 3 Vent, mens uret forbinder til din parrede telefon eller finder satellitter ([Modtagelse af satellitsignaler, side 149](#)).

TIP: Du kan trykke på  for at skifte kilde.

Avancerede systemindstillinger

Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger > System > Avanceret**.

Format: Indstiller de generelle præferencer, såsom måleenhederne, det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter og starten på ugen ([Ændring af måleenhed, side 140](#)). Du kan også angive format og datoindstillinger for geografisk position.

Dataregistrering: Konfigurerer, hvordan uret registrerer aktivitetsdata ([Indstillinger for dataoptagelse, side 141](#)).

USB-tilstand: Indstiller uret til at bruge MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin tilstand, når den er forbundet med en computer.

Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance, tempo og fart, højde og meget mere.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger > System > Avanceret > Format > Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

Indstillinger for dataoptagelse

Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger > System > Avanceret > Dataregistrering**.

Frekvens: Angiver, hvor ofte uret registrerer aktivitetsdata. Indstillingen for frekvensoptagelse **Smart** (standard) giver mulighed for længerevarende optagelser af aktiviteter. Registreringsindstillingen **Hvert sekund** giver mere detaljerede aktivitetsregistreringer, men registrerer muligvis ikke hele aktiviteter, der varer i længere perioder. Den optager nøglepunkter, hvor du skifter retning, hastighed eller puls. Din registrering af aktiviteter er mindre og giver dig mulighed for at gemme flere aktiviteter i enhedens hukommelse.

Log HRV: Gør det muligt for uret at registrere din pulsvariation under en aktivitet (*Status for pulsvariation, side 71*).

Forbedring af position: Gør det muligt for uret at optage flere positionsoplysninger for bestemte aktiviteter, f.eks. løb eller vandring.

Gendan og nulstil indstillinger

Du kan sikkerhedskopiere indstillingerne fra et eksisterende Garmin ur og gendanne disse indstillinger på et andet, kompatibelt Garmin ur ved hjælp af Garmin Connect appen (*Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect, side 141*). Indstillingerne omfatter sportsprofiler, glances, brugerindstillinger, træninger og meget mere.

Hold  på urskiven nede, og vælg **Urindstillinger > System > Gendan og nulstil**.

Automatiske sikkerhedskopieringer: Sikkerhedskopierer regelmæssigt dine indstillinger til din Garmin Connect konto.

Sikkerhedskopier nu: Sikkerhedskopierer dine indstillinger manuelt til din Garmin Connect konto.

Vis rapport: Viser eventuelle problemer fra det tidspunkt, hvor uret sidst gendannede indstillinger.

BEMÆRK: Denne indstilling vises kun, hvis nogle urindstillinger ikke blev gendannet korrekt.

Sikkerhedskopier indhold: Viser den type data, der gemmes.

Nulstil: Nulstiller de valgte indstillinger til fabriksstandardværdierne (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 142*).

Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg dit ur.
- 3 Vælg **System > Gendan og nulstil > Sikkerhedskopiering af enhed**.
- 4 Vælg en sikkerhedskopi på listen.
- 5 Vælg **Gendan fra sikkerhedskopi > Gendan**.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.
- 7 Vent på, at uret synkroniseres med appen.
- 8 Tryk på , og vælg  på uret.
Uret genstarter og gendanner dine indstillinger og data.
- 9 Følg instruktionerne på skærmen.

Nulstilling af alle standardindstillinger

Før du nulstiller alle standardindstillinger, skal du synkronisere uret med Garmin Connect appen for at overføre dine aktivitetsdata.

Du kan nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **System** > **Gendan og nulstil** > **Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindstillinger**.
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, skal du vælge **Slet alle aktiviteter**.
 - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totaler for distance og tid.
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.

BEMÆRK: Hvis du har konfigureret en Garmin Pay tegnebog, sletter dette også tegnebogen fra dit ur. Hvis der er musikfiler lagret på dit ur, sletter denne funktion den lagrede musik.

 - Hvis du vil slette alle midlertidige filer fra uret, skal du vælge **Slet midlertidige filer**.

Visning af enhedsoplysninger

Du kan se oplysninger om enheden, såsom enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger og licensaftale.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **System** > **Om**.

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

Denne enheds label leveres elektronisk. En E-label kan oplyse om de lovpligtige oplysninger, såsom identifikationsnumre fra FCC eller regionale lovkrav, samt tilhørende produkt- og licensoplysninger.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **System** fra indstillingsmenuen.
- 3 Vælg **Om**.

Enhedsoplysninger

Om AMOLED skærmen

Som standard er urindstillingerne optimeret til batteritid og ydeevne ([Tip til at maksimere batterilevetiden, side 147](#)).

Billedfastholdelse eller pixel "burn-in" er normal adfærd for AMOLED enheder. Du kan forlænge skærmens levetid ved at undgå at vise statiske billeder ved høje lysstyrkeniveauer i længere tid. For at minimere risikoen for fastbrænding slukker Forerunner skærmen efter den valgte timeout ([Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 94](#)) Du kan dreje håndleddet mod kroppen, trykke på berøringsskærmen eller trykke på en knap for at vække uret.

Opladning af uret

⚠ ADVARSEL

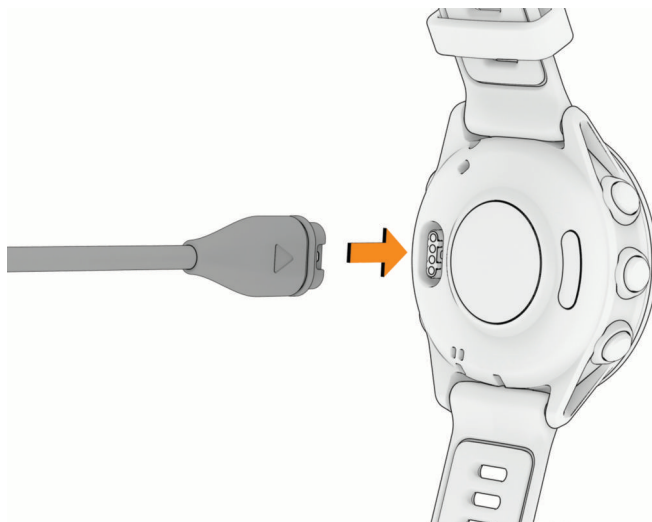
Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Vedligeholdelse af enheden, side 143*).

Dit ur leveres med et proprietært opladningskabel. For tilvalgt tilbehør og reservedele skal du gå til buy.garmin.com eller kontakte din Garmin forhandler.

- 1 Sæt kablet (▲ enden) i opladningsporten på dit ur.



- 2 Sæt den anden ende af kablet i en USB-C® computerport eller en AC-adapter (Minimum effektangivelse på 5 W).

Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.

- 3 Frakobl uret, når batteriopladningsniveauet når 100 %.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

Udsæt ikke mikrofonens og højttalerens åbninger for solcreme eller andre kemikalier. Dette kan tilstoppe eller på anden måde påvirke mikrofonen og højttaleren negativt, hvilket forringer deres ydeevne.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Undgå at trykke på knapperne under vandet.

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Rengøring af uret

FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet.

BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

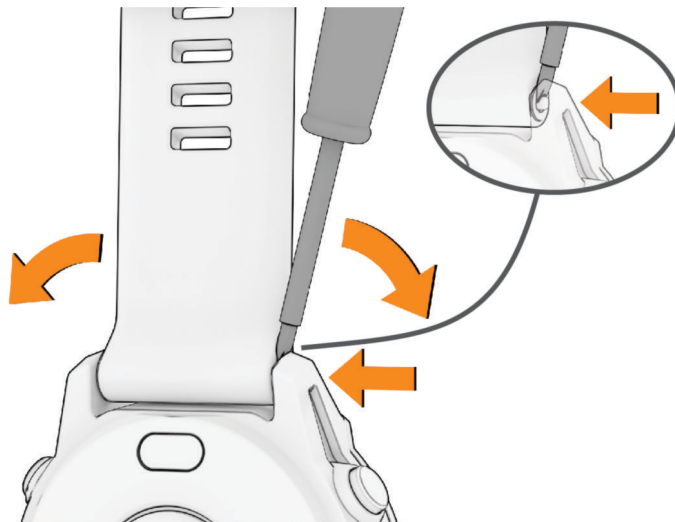
TIP: Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

- 1 Skyl med vand, eller brug en fugtig, fnugfri klud.
- 2 Lad uret tørre helt.

Udskiftning af remmene

Du kan udskifte remmen med nye Forerunner remme eller kompatible QuickFit® 22 remme.

- 1 Brug låsepindsværktøjet til at skubbe urets stift ind.



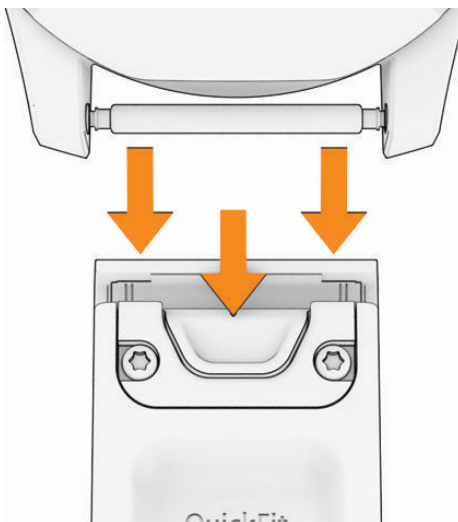
- 2 Fjern remmen fra uret.

- 3 Vælg en mulighed:

- For at installere Forerunner remme skal du justere den ene side af den nye rem med hullerne på enheden, skubbe den blottede urstift ind og trykke remmen på plads.

BEMÆRK: Kontroller, at remmen sidder fast. Urstiften bør passe med hullerne på enheden.

- For at installere QuickFit 22 remme skal du fjerne urstiften fra Forerunner remmen, sætte urstiften på plads på enheden og trykke den nye rem på plads.



BEMÆRK: Kontroller, at remmen sidder fast. Låsen bør lukkes over urstiften.

- 4 Gentag trinnene for at udskifte den anden rem.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ¹
Medielagring	Op til 32 GB
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Europæiske Union (EU) trådløse frekvenser (effekt)	2,4 GHz ved 17 dBm maksimalt 13,56 MHz ved maks. 65 dBuA/m.
EU SAR værdier	0,11 W/kg ekstremitet

Oplysninger om batteritid

Den faktiske batterilevetid afhænger af de funktioner, der er aktiveret på uret, såsom aktivitetstracking, håndledsbaseret pulsmåler, telefon-meddelelser, GPS og tilsluttede sensorer.

Tilstand	Batteritid
Kun GPS GNSS-tilstand	Op til 26 timer
Vælg automatisk GNSS-tilstand	Op til 23 timer
Alle + Multi-Band GNSS-tilstand	Op til 21 timer.
Kun GPS GNSS-tilstand, med musikafspilning	Op til 14 timer
Vælg automatisk GNSS-tilstand, med musikafspilning	Op til 13 timer
Alle + Multi-Band GNSS-tilstand, med musikafspilning	Op til 12 timer.
Smartwatch-tilstand med aktivitetstracking, telefonmeddelelser og håndledsbaseret pulsmåling	Op til 15 d.

Fejlfinding

Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den er parret med en telefon, der bruger Bluetooth teknologi, eller når den er tilsluttet Wi-Fi. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne ([Systemindstillinger, side 137](#)). Installer Garmin Connect appen på din telefon.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Kortopdateringer

BEMÆRK: Kortopdateringer er kun tilgængelige via Garmin Express.

- Baneopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

¹ Enheden kan modstå tryk svarende til en dybde på 50 m. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Sådan får du flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin webstedet.

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
 - Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
 - Gå til www.garmin.com/ataccuracy for at få oplysninger om funktionsnøjagtighed.
- Dette er ikke medicinsk udstyr.

Min enhed viser det forkerte sprog

Du kan ændre valget af sprog på uret, hvis du ved en fejltagelse har valgt det forkerte sprog.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg .
- 3 Vælg .
- 4 Rul til det syvende element på listen, og tryk på .
- 5 Vælg dit sprog.

Tip til at maksimere batterilevetiden

Du kan prøve disse tip til at forlænge batterilevetiden.

- Ændring af strømtilstand under en aktivitet (*Tilpasning af strømtilstande*, side 136).
 - Aktiver batterisparefunktionen fra kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner*, side 56).
 - Reducer skærmens timeout (*Indstillinger for skærm og lysstyrke*, side 94).
 - Reducer lommelygtens lysstyrke, og rediger blinkindstillingerne (*Redigering af det tilpassede lommelygteblink*, side 60).
 - Stop med at bruge indstillingen **Altid tændt** for skærmens timeout, og vælg en kortere timeout (*Indstillinger for skærm og lysstyrke*, side 94).
 - Reducer skærmens lysstyrke (*Indstillinger for skærm og lysstyrke*, side 94).
 - Brug UltraTrac satellittilstand til din aktivitet (*Satellitindstillinger*, side 55).
 - Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Kontrolfunktioner*, side 56).
 - Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen **Fortsæt senere** (*Stop en aktivitet*, side 21).
 - Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven*, side 5).
 - Begræns det antal telefonmeddelelser, uret viser (*Aktivering af telefonmeddelelser*, side 102).
 - Stop med at sende pulldata til parrede enheder (*Udsendelse af pulldata*, side 113).
 - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler*, side 112).
- BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.
- Aktiver manuelle iltmætningsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning*, side 114).

Genstart dit ur

Hvis uret holder op med at svare, kan du prøve disse trin for at genstarte det.

- Hold  ned, indtil uret slukker, og hold  nede for at tænde uret.
- Tilslut uret til en USB-C opladningsport i mindst 30 sekunder, tag kablet ud, og sæt kablet i igen.

Er min telefon kompatibel med mit ur?

Forerunner uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.

Gå til garmin.com/ble for at få oplysninger om Bluetooth kompatibilitet.

Gå til garmin.com/voicefunctionality for oplysninger om kompatibilitet med stemmefunktioner.

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

Hvis din telefon ikke kan oprette forbindelse til uret, kan du prøve følgende tip.

- Sluk for din telefon og dit ur, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din telefon.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Fjern dit ur fra Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på din telefon for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købt en ny telefon, skal du fjerne dit ur fra Garmin Connect appen på den telefon, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din telefon inden for 10 m (33 fod) fra uret.
- På telefonen skal du åbne Garmin Connect appen og vælge **•••** > **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Telefon** > **Par telefon**.

Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?

Uret er kompatibelt med nogle Bluetooth sensorer. Første gang du slutter en sensor til dit Garmin ur, skal du parre uret og sensoren. Når de er blevet parret, opretter uret automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Søg i alle**.
 - Vælg sensortypen.

Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 48*).

Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret

Hvis dine Bluetooth hovedtelefoner tidligere har været sluttet til din telefon, opretter de muligvis forbindelse til telefonen automatisk i stedet for at oprette forbindelse til dit ur. Du kan prøve disse tips.

- Deaktiver Bluetooth teknologi på din telefon.
Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til telefonen.
- Hold en afstand på 10 m (33 fod) fra din telefon, mens hovedtelefonerne opretter forbindelse til dit ur.
- Par din hovedtelefoner med dit ur (*Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 131*).

Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil

Når du bruger et Forerunner ur, der er tilsluttet Bluetooth hovedtelefoner, er signalet stærkest, når der er en direkte sigtelinje mellem uret og antennen på hovedtelefonerne.

- Hvis signalet passerer gennem kroppen, kan du opleve signaltab, eller tilslutningen af hovedtelefonerne kan ophøre.
- Hvis du bærer dit Forerunner ur på venstre håndled, skal du sørge for, at hovedtelefonens Bluetooth antenne er på dit venstre øre.
- Da hovedtelefoner varierer fra model til model, kan du prøve at bære uret på det andet håndled.
- Hvis du bruger urremme i metal eller læder, kan du skifte til en urremme i silikone for at forbedre signalstyrken.

Højtaleren eller mikrofonen er stille efter eksponering for vand

Efter svømning, badning eller udsættelse for vand kan overskydende vand i højtaler- og mikrofonportene medføre, at uret midlertidigt bliver mere stille end normalt. Vandet skader ikke uret, men det kan tage op til 24 timer, før vandet fordamper. Følg anvisningerne til vedligeholdelse af enheden, når du rengør uret efter vandeksponering ([Vedligeholdelse af enheden, side 143](#)). Du kan bruge funktionen Udkastning af vand til at fjerne vand fra portene ([Kontrolfunktioner, side 56](#)).

Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?

Under en aktivitet kan du ved et uheld trykke på omgangsknappen. I de fleste tilfælde vises  på skærmen ved siden af en knap, og du har et par sekunder til at kassere den seneste omgangs- eller sportsændring. Funktionen Fortryd omgang er tilgængelig for aktiviteter, der understøtter manuelle omgange, manuelle og automatiske sportsændringer. Funktionen Fortryd omgang er ikke tilgængelig for aktiviteter, der udløser automatiske omgange, løb, hvile eller pauser, såsom fitnessaktiviteter, svømning i pool og træninger.

Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkeslættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

TIP: Du kan finde flere oplysninger om GPS under garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå udendørs i et åbent område.
Forsiden af enheden skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser uret regelmæssigt med din Garmin konto:
 - Slut uret til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser dit ur til Garmin Connect appen med din Bluetooth aktiverede telefon.
 - Tilslut uret til din Garmin konto via et Wi-Fi trådløst netværk.Mens du er tilsluttet din Garmin konto, downloader uret flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.
- Tag dit ur med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
- Stå stille i et par minutter.

Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig

Du kan finde flere oplysninger om din pulssensor på garmin.com/hearttrate.

Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig

Din kropstemperatur påvirker temperaturlæsningen for den interne temperatursensor. For at få den mest præcise temperaturlæsning skal du fjerne uret fra dit håndled og vente 20 til 30 minutter.

Du kan også anvende en ekstern temperatursensor (ekstraudstyr) for at se den præcise aflæsning af den omgivende temperatur, mens du bærer uret.

Afslutter demo-tilstand

Demo-tilstand viser et eksempel på funktioner på dit ur.

- 1 Tryk hurtigt på  otte gange.
- 2 Vælg .

Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær uret på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring uret i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring uret i lommen, når du kun bruger hænderne eller armene aktivt.

BEMÆRK: Enheden kan tolke visse gentagne bevægelser, såsom opvask, sammenlægning af tøj eller håndklap som skridt.

Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

Antallet af skridt på din Garmin Connect konto opdateres, når du synkroniserer uret.

- 1 Vælg en mulighed:
 - Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express appen (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 107*).
 - Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Brug af Garmin Connect appen, side 107*).
- 2 Vent, mens dine data synkroniseres.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

Dit ur bruger en intern trykhøjdemåler til at måle højdeændringer i forbindelse med de etager, du går op. Når du går en etage op, svarer det til 3 m (10 fod).

- Undgå at holde fast i gelændere eller springe trin over, når du går op ad trapper.
- I stærke vindforhold skal du tildække uret med dit ærme eller en jakke, da kraftige vindstød kan forårsage fejlaflæsninger.

Datafelter

BEMÆRK: Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper. Nogle datafelter kræver ekstraudstyr fra ANT+ eller Bluetooth for at vise data. Nogle datafelter vises i mere end én kategori på uret.

TIP: Du kan også tilpasse datafelterne fra urets indstillinger i Garmin Connect appen.

Kadencefelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitskadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig kadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
Kadence	Cykling. Antal omdrejninger på pedalarmlen. Din enhed skal være tilsluttet kadence-sensor (tilbehør), for at disse data vises.
Kadence	Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).
Omgangskadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
Omgangskadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - kadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - kadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

Grafik

Navn	Beskrivelse
Trykhøjdediagram	Et diagram, der viser det barometriske tryk over tid.
Højdediagram	Et diagram, der viser højden over tid.
Pulsdiagram	Et diagram, der viser din puls under hele aktiviteten.
Tempodiagram	Et diagram, der viser dit tempo under hele aktiviteten.
Effektdiagram	Et diagram, der viser din effekt under hele aktiviteten.
Hastighedsdiagram	Et diagram, der viser din hastighed under hele aktiviteten.

Kompasfelter

Navn	Beskrivelse
Kompasretning	Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.
GPS-kurs	Den retning, du bevæger dig i, baseret på GPS.
Retning	Den retning, du bevæger dig i.

Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Distance	Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.
Interval Distance	Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.
Omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.
Sidste omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelsesdist.	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte bevægelse.
Bevægelsesdistance	Den tilbagelagte distance for den aktuelle bevægelse.
Nautisk distance	Den tilbagelagte distance i nautiske meter eller nautiske fod.

Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig stigning	Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.
Gennemsnitlig nedstigning	Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.
Højde	Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.
Glideforhold	Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.
GPS-højde	Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.
Stigning	Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningsgraden 5 %.
Omgangsstigning	Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Omgang nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - opstigning	Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelse opad	Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte bevægelse.
Sidste bevægelse nedad	Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte bevægelse.
Maks. stigning	Den maksimale stigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
Maks. nedstigning	Den maksimale nedstigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
Maksimal højde	Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
Minimumshøjde	Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
Bevægelse opad	Stigningens lodrette distance for den aktuelle bevægelse.
Bevægelse nedad	Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle bevægelse.
Samlet stigning	Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.
Samlet nedstigning	Den samlede højdenedstigning siden den seneste nulstilling.

Etagefelter

Navn	Beskrivelse
Etager op	Det samlede antal trappeetager, du er gået op, for hele dagen.
Etager ned	Det samlede antal trappeetager, du er gået ned, for hele dagen.
Etager pr. minut	Antal trappeetager op i minuttet.

Kraftfelter

Navn	Beskrivelse
3s effekt	Det 3-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
10s effekt	Det 10-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
30s effekt	Det 30-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
Gns. kraft	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under aktiviteten i Newton.
Kraft	Kraften påført pedalplatformene i Newton.
Omgangseffekt	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Normaliseret effekt for omgang	Den normaliserede kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Sidste omgangseffekt	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under den forrige omgang i Newton.
Norm. kraft for sidste omgang	Den normaliserede kraft anvendt på pedalplatformene under den forrige omgang i Newton.
Maks. effekt	Den maksimale kraft anvendt på pedalplatformene under aktiviteten i Newton.
Maks. omgangseffekt	Den maksimale kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Normaliseret effekt	Den normaliserede kraft påført pedalplatformene i Newton.

Gear

Navn	Beskrivelse
Di2 batteri	Resterende batteristrøm i en Di2 sensor.
Forreste	Forreste cykelgear fra en gearpositionssensor.
Gearbatteri	Batteristatussen for en gearpositionssensor.
Gearkombination	Den aktuelle gearkombination fra en gearpositionssensor.
Gear	Forreste og bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.
Gearforhold	Antal tænder på cyklens forreste og bageste gear som registreret af en gearpositions-sensor.
Bageste	Bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

Grafisk

Navn	Beskrivelse
Kig på widgets	Løb. En farvegauge, der viser dit aktuelle kadenceområde.
KOMPASMÅLER	Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.
GCT-balance-måler	En farvegauge, der viser venstre/højre-balancen i tid med jordkontakt, mens du løber.
Måling af tid m. jordkontakt	En farvegauge, der viser den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder.
Pulsmåler	En farvegauge, der viser din aktuelle pulszone.
Pulszoneforhold	En farvegauge, der viser forholdet mellem den tid, der er brugt i hver pulszone.
PacePro-måler	Løb. Dit aktuelle deltempo og dit måldeltempo.
STRØMMÅLING	En farvegauge, der viser din aktuelle effektzone.
Udholdenhedsmåler (distance)	En gauge, der viser din aktuelle resterende udholdenhedsdistance.
Udholdenhedsmåler (tid)	En gauge, der viser din aktuelle resterende udholdenhedstid.
Hastighedstab måling	En farve gauge, der viser dit aktuelle tab af skridthastighed, mens du løber.
Hastighedstab % måling	En farve gauge, der viser dit gennemsnitlige tab af skridthastighed i procent.
Måling af samlet stig./ned.	De samlede ned- og opstigninger under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.
Træningseffektmåler	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dine aerobe og anaerobe formniveauer.
Måling af vertikalt udsving	Farvegauge, som viser antallet af hop, når du løber.
Måling af vertikalt forhold	En farvegauge, der viser forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Pulsfelter

Navn	Beskrivelse
% pulsreserve	Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Aerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe formniveau.
Anaerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.
Gennemsnitlig %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig puls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.
Gnsn. puls %Maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.
Puls	Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal have håndledsbaseret pulsmåler eller være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.
Puls %Maks.	Procentdelen af maksimal puls.
Pulszone	Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).
Interval Gennemsnitlig %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Gennemsnit %maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Gennemsnitlig puls	Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Maksimal %HRR	Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Max %Max intrvl	Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Maksimal puls	Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Omgang %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.
Omgangspuls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.
Omgangspuls %Maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.
Sidste omgang %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgangspuls	Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.
Omgangspuls %Maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelse %puls	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den seneste gennemførte bevægelse.
Sidste bevægelse puls	Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte bevægelse.
S. bevægelse puls %Maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte bevægelse.

Navn	Beskrivelse
Bevægelse %PULS	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle bevægelse.
Bevægelse puls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle bevægelse.
Bevægelse puls %maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle bevægelse.
Tid i zone	Den forløbne tid i hver enkelt pulszone.

Længdefelter

Navn	Beskrivelse
Intervallængder	Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.
Længder	Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.

Navigationsfelter

Navn	Beskrivelse
Pejling	Retningen fra din aktuelle position til en destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Bane	Retningen fra din startposition til en destination. Banen kan vises som en planlagt eller indstillet rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Destinationsposition	Positionen af din endelige destination.
Destinationswaypoint	Det sidste punkt på ruten til destinationen. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Resterende distance	Den resterende distance til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Distance til næste	Den resterende distance til det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Anslået samlet distance	Den estimerede afstand fra starten til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
FORVENTET ANKOMSTTIDS-PUNKT	Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når den endelige destination (justeret efter den lokale tid på destinationen). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
ETA ved næste	Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når det næste waypoint på ruten (justeret efter den lokale tid ved waypointet). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
ESTIMERET TID UNDERVEJS	Den anslåede resterende tid, inden du når den sidste destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Glideforhold til destination	Den påkrævede glidehældning for at stige ned fra din aktuelle position til destinationshøjden. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Længde/bredde	Den aktuelle position i længde- og breddegrad uanset den valgte indstilling for positionsformat.
Placering	Den aktuelle position ved brug af den valgte indstilling for positionsformat.

Navn	Beskrivelse
Næste forgrening	Distancen til den næste forgrening på sporet baseret på NextFork™ kortguiden.
Næste waypoint	Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Afvigelse	Afveget afstand til venstre eller højre for den oprindelige rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Tid til næste	Den anslåede resterende tid, inden du når det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
VMG (Velocity Made Good)	Hastigheden, hvormed du nærmer dig en destination langs en rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Lodret distance til destination	Højdedistancen mellem din aktuelle position og den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Lodret hastighed til destination	Stignings- eller nedstigningshastigheden til en forudbestemt højde. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Øvrige felter

Navn	Beskrivelse
Aktive kalorier	Mængden af forbrændte kalorier under aktiviteten.
Omgivende tryk	Det ukalibrerede omgivende tryk.
Barometrisk tryk	Det aktuelle kalibrerede omgivende tryk.
Batteritimer	Det antal timer, der er tilbage, før batteriet er afladet.
Batteriniveau	Den resterende batteristrøm.
COG	Den faktiske retning, uanset hvilken kurs der følges, samt midlertidige variationer i retning.
Distance til startlinje	Den resterende afstand til startlinjen i en kapsejlad. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
eBike-batteri	Resterende batteristrøm i en ebike.
eBike rækkevidde	Den anslåede resterende distance hvor din ebike kan give assistance.
GPS	GPS-satellitsignalets styrke.
Intervaller	Antallet af gennemførte intervaller for den aktuelle aktivitet.
Omgange	Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.
Sidste runde af gentagelser	Antal gentagelser i den sidste runde af aktiviteten.
Lift	Tid brugt på at løfte under en sejlkaktivitet.
Belastning	Træningsbelastning for den aktuelle aktivitet. Træningsbelastningen er mængden af overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), som angiver styrken af din træning.
Bevægelser	Samlede antal gennemførte bevægelser under den aktuelle aktivitet.

Navn	Beskrivelse
Præstationskrav	Scoren for præstationstilstanden er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.
Gent.	Antal gentagelser i et sæt under en fitnessaktivitet.
Vejrtrækningsfrekvens	Din vejtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).
Runder	Antal øvelsesgrupper, der udføres i en aktivitet, såsom sjippetov.
Skridt	Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.
Stress	Dit aktuelle stressniveau.
Solopgang	Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
Tack Assist	En gauge, der hjælper dig med at bestemme om din båd løftes eller ledes.
Klokkeslæt	Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).
Kalorier i alt	Det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af dagen.

Tempofelter

Navn	Beskrivelse
500 m tempo	Det aktuelle roningstempo pr. 500 meter.
Gennemsnitligt 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitstempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.
Niveaujusteret tempo	Det gennemsnitlige tempo justeret efter terrænets stejlehed.
Intervaltempo	Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.
Omgang 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle bane.
Omgangstempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.
Sidste omgang 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den seneste bane.
Sidste omgang - tempo	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.
Sidste længde - tempo	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.
Tempo sidste bevægelse	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte bevægelse.
Bevægelsestempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle bevægelse.
Tempo	Det aktuelle tempo.

PacePro felter

Navn	Beskrivelse
Næste deldistance	Løb. Den samlede afstand for det næste delmål.
Næste delmåltempo	Løb. Det næste delmåltempo.
Deldistance	Løb. Den samlede afstand for det aktuelle delmål.
Resterende deldistance	Løb. Den resterende afstand for det aktuelle delmål.
Deltempo	Løb. Det aktuelle deltempo.
Delmåltempo	Løb. Det aktuelle delmåltempo.

Effektfelter

Navn	Beskrivelse
% FTP	Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).
3s gennemsnitlig balance	3 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
3s effekt	3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
3 sek. effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt i 3 sekunder målt i watt pr. kg. for den aktuelle aktivitet.
10s gennemsnitlig balance	10 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
10s effekt	10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
10 sek. effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt i 10 sekunder målt i watt pr. kg. for den aktuelle aktivitet.
30s gennemsnitlig balance	30 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
30s effekt	30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
30 sek. effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt i 30 sekunder målt i watt pr. kg. for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig balance	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit venstre effekt-fase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit højre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Gnsn. ve. PPP	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.
Gns. effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt målt i watt pr. kg. for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit højre topeffekt-fase	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Balance	Den aktuelle venstre/højre effektbalance.
Intensity Factor	Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.

Navn	Beskrivelse
Balance - omgang	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.
Omgang venstre topeffekt-fase	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Omgang venstre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Omgang - maksimum effekt	Den højeste effekt for den aktuelle omgang.
Omgang - NP	Gennemsnitlig Normalized Power™ for den aktuelle omgang.
Omgang PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.
Omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
Omgang, effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt målt i watt pr. kg. for den aktuelle omgang.
Omgang højre topeffektphase	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Omgang højre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Sdst omg - maks effekt	Den bedste effekt for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - NP	Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.
Venstre topeffektphase	Den aktuelle topeffektfasevinkel for det venstre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Venstre effektphase	Den aktuelle effektphasevinkel for det venstre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Maksimal effekt	Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.
NP	Normalized Power for den aktuelle aktivitet.
Ensartethed i tråd	Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.
PCO	Midterforskydning af platform. Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor der påføres kraft.
Effekt	Den aktuelle effekt i watt. For skiaktiviteter skal din enhed være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.
Effekt til vægt	Den aktuelle effekt målt i watt pr. kilogram.
Effektzone	Det aktuelle interval for effekt baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.
Højre topeffektphase	Den aktuelle topeffektfasevinkel for det højre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Højre effektphase	Den aktuelle effektphasevinkel for det højre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Tid i zone	Den forløbne tid i hver enkelt effektzone.
Tid siddende	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.

Navn	Beskrivelse
Tid siddende Omgang	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
Tid stående	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
Tid stående Omgang	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
TSS	Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.
Effektivitet i tråd	Målingen af, hvor effektivt cyklisten træder i pedalerne.
Arbejde i kJ	Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.

Hvilefelter

Navn	Beskrivelse
Gentag til	Timeren for det sidste interval plus den aktuelle hvilepause (svømning i swimmingpool).
Hviletimer	Timeren for den aktuelle hvilepause (svømning i pool).

Løbedynamik

Navn	Beskrivelse
Gns. balance i kontakttid m. jord	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle session.
Gns. tid med jordkontakt	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.
Gns. Hastighedstab (SSL)	Den gennemsnitlige måling af tab af skridthastighed for den aktuelle aktivitet.
Gns. hastighedstab i procent	Det gennemsnitlige forhold for tab af skridthastighed over hastighed for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig skridtlængde	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.
Gennemsnitligt vertikalt udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitligt vertikalt forhold	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle session.
Balance i kontakttid med jorden	Venstre/højre balance i tid med jordkontakt, mens du løber.
Tid med jordkontakt	Den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder. Tid med jordkontakt beregnes ikke ved gang.
Bal. i kont. m. jord – omg.	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.
Omgang kontakt med jorden	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.
Hastighedstab pr. omgang	Det gennemsnitlige tab af skridthastighed for den aktuelle omgang.
Hastighedstab pr. omgang i procent	Det gennemsnitlige forhold for tab af skridthastighed over hastighed for den aktuelle omgang.
Skridtlængde – omgang	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.
Omgang vertikalt udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.
Vertikalt forhold – omgang	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle omgang.

Navn	Beskrivelse
Hastighedstab	Målingen af tab af skridthastighed i centimeter pr. sekund under løb.
Hastighedstab i procent	Forholdet for tab af skridthastighed over hastighed under løb.
Skridtlængde	Skridtlængde fra et fodnedslag til det næste, målt i meter.
Vertikalt udsving	Højden af dine hop, når du løber. Den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.
Vertikalt forhold	Forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Fartfelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig bevægelsesfart	Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig samlet fart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.
Gennemsnitsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.
Gns. SOG	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
SOG for omg.	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Omgangsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.
SOG for sidste omgang	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Sidste omgang - fart	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelseshastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte bevægelse.
Maks. SOG	Den maksimale hastighed for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Maksimal fart	Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.
Bevægelseshastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle bevægelse.
Fart	Den aktuelle rejsehastighed.
SOG	Den faktiske hastighed, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Lodret fart	Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

Udholdenhedsfelter

Navn	Beskrivelse
Udholdenhed	Den aktuelle tilbageværende udholdenhed.
Resterende distance	Den aktuelle udholdenhedsdistance, der er tilbage ved den aktuelle indsats.
Staminapotentiale	Den resterende potentielle udholdenhed.
Resterende tid	Den aktuelle udholdenhedstid, der er tilbage ved den aktuelle indsats.

Tagfelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig distance pr. tag	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig distance pr. tag	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig hastighed for tag	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.
Gns antal tag/længde	Det gennemsnitlige antal tag pr. poollængde under den aktuelle aktivitet.
Distance pr. tag	Roning. Den tilbagelagte distance pr. tag.
Tag/længde – interval	Det gennemsnitlige antal tag pr. poollængde i det aktuelle interval.
Interval - tagtype	Den aktuelle type tag i intervallet.
Distance pr. tag – omgang	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.
Distance pr. tag – omgang	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.
Hastighed for tag – omgang	Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
Hastighed for tag – omgang	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
Tag – omgang	Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.
Tag – omgang	Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.
Distance pr. tag – sidste omg.	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.
Dist pr. tag – sidste omg	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.
Hastighed for tag – sidste omg.	Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
Hastighed for tag – sidste omg.	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
Tag – sidste omgang	Svømning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.
Tag – sidste omgang	Roning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.

Navn	Beskrivelse
Sidste længde - tag	Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.
Sidste længde - tagtype	Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.
Antal tag	Svømning. Antallet af tag pr. minut (spm).
Antal tag	Roning. Antallet af tag pr. minut (spm).
Svømmetag	Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.
Tag	Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Swolf-felter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig Swolf	Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle aktivitet. SWOLF scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (Svømmeterminologi, side 28). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne SWOLF scoren.
Interval - Swolf	Den gennemsnitlige SWOLF score i det aktuelle interval.
Swolf – bane	Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle bane.
SWOLF – sidste omgang	SWOLF scoren for den senest gennemførte bane.
Sidste længde – SWOLF	SWOLF-scoren for den senest gennemførte pool-længde.

Temperaturfelter

Navn	Beskrivelse
Makstemp for de sidste 24 t	Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Minimumtemp. sidste 24 timer	Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en tempe sensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.

Timer-felter

Navn	Beskrivelse
Aktiv tid	Den samlede tid af aktiv bevægelse, der er brugt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig omgangstid	Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig bevægelsestid	Den gennemsnitlige bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig poseringstid	Den gennemsnitlige tid i stilling for den aktuelle aktivitet.
Tidsforbrug	Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter aktivitetstimeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.
Anslået sluttidspunkt	Den anslåede sluttid for den aktuelle aktivitet.
Interval - tid	Stopurstid for det aktuelle interval.
Omgangstid	Stopurstid for den aktuelle omgang.
Tid for seneste omgang	Stopurstid for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelsestid	Stopurstid for den senest gennemførte bevægelse.
Sidste poseringstid	Stopurstid for den senest gennemførte stilling.
Tid til bevægelse	Stopurstid for den aktuelle bevægelse.
Tid i bevægelse	Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
Samlet forude/bagude	Den samlede tid forude eller bagude i forhold til måltempoet eller -hastigheden.
Tid i stilling	Stopurstid for den aktuelle stilling.
Stopur til kapsejlads	Den forløbne tid for den aktuelle kapsejlads.
Sæt-timer	Tid brugt i det aktuelle træningssæt under styrketræningsaktivitet.
Tid i stilstand	Den samlede tid i stilstand for den aktuelle aktivitet.
Svømmetid	Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.
Timer	Den aktuelle tid for aktivitetstimeren.

Træningsfelter

Navn	Beskrivelse
Gentagelser tilbage	Det resterende antal gentagelser under en træning.
Skridtvarighed	Den resterende tid eller distance for træningstrinnet.
Trin, tempo	Det aktuelle tempo under træningstrinnet.
Skridthastighed	Den aktuelle hastighed under træningstrinnet.
Tid for trin	Den forløbne tid for træningstrinnet.

Appendiks

Farvemålere og data for løbedynamik

Skærmen for løbedynamik viser en farvemåler for den primære måling. Du kan tilpasse den primære måling. Farvemåleren viser, hvordan dataene for din løbedynamik er i forhold til andre løberes. Farvezonerne er baseret på fraktiler.

Garmin har undersøgt mange løbere på mange forskellige niveauer. Dataværdierne i den røde eller orange zone er typiske for mindre erfarne eller langsommere løbere. Dataværdierne i den grønne, blå eller lilla zone er typiske for mere erfarne eller hurtigere løbere. Mere erfarne løbere synes at have kortere tid med jordkontakt, lavere lodrette svingninger, et lavere vertikalt forhold, lavere tab af skridthastighed og højere kadence end mindre erfarne løbere. Dog har højere løbere typisk en smule langsommere kadencer, længere skridtlængde og en smule højere lodrette svingninger. Vertikalt forhold er dit vertikale udsving divideret med skridtlængden. Det har ingen sammenhæng med højden.

Gå til garmin.com/runningdynamics for at få flere oplysninger om løbedynamik. For yderligere teorier og fortolkninger af løbedynamikdata kan du søge i anerkendte løbetidsskrifter og -websteder.

Farvezone	Fraktil i zone	Kadenceområde	Område for den tid, du er i kontakt med jorden	Område for tab af skridthastighed
 Lilla	> 95	> 185 spm	< 218 ms	< 8,2 cm/s
 Blå	70-95	174-185 spm	218-248 ms	8,2-12,1 cm/s
 Grøn	30-69	163-173 spm	249-277 ms	12,2-19,7 cm/s
 Orange	5-29	151-162 spm	278-308 ms	19,8-25,9 cm/s
 Rød	< 5	< 151 spm	> 308 ms	> 25,9 cm/s

Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden

Balance for den tid, du er i kontakt med jorden måler din løbesymmetri og vises som en procentdel af din samlede kontakt med jorden. F.eks. angiver 51,3 % med en pil, der peger til venstre, at løberen bruger mere tid på jorden med venstre fod. Hvis dataskærmbilledet viser begge tal, f.eks. 48-52, er 48 % den venstre fod, og 52 % er den højre fod.

Farvezone	 Rød	 Orange	 Grøn	 Orange	 Rød
Symmetri	Dårlig	Nogenlunde	God	Nogenlunde	Dårlig
Procent af andre løbere	5%	25%	40 %	25%	5%
Balance for den tid, du er i kontakt med jorden	> 52,2 % V	50,8-52,2 % V	50,7 % V - 50,7 % H	50,8-52,2 % H	> 52,2 % H

Mens løbedynamikken blev udviklet og afprøvet, fandt Garmin teamet sammenhænge mellem skader og større ubalancer hos bestemte løbere. For mange løbere har balancen for den tid, de er i kontakt med jorden, tendens til at afvige fra 50-50, når de løber op eller ned ad bakke. De fleste løbetrænere er enige i, at en symmetrisk løbemåde er god. Eliteløbere synes at have hurtige og afbalancerede skridtlængder.

Du kan se måleren eller datafeltet, mens du løber, eller få vist opsummeringen på din Garmin Connect konto efter løbeturen. Som med de andre data vedrørende løbedynamik er balancen for den tid, du er i kontakt med jorden, en kvantitativ måling, der kan hjælpe dig til at lære mere om dine løbemåde.

Data for vertikale udsving og vertikalt forhold

Dataintervallerne for vertikalt udsving og vertikalt forhold er lidt forskellige afhængigt af sensoren, og om den er anbragt på brystet (tilbehør iHRM 600, HRM-Fit eller HRM-Pro serien) eller omkring livet (Running Dynamics Pod tilbehør).

Farvezone	Fraktil i zone	Vertikalt svingningsområde ved brystet	Vertikalt svingningsområde om livet	Vertikalt forhold ved brystet	Vertikalt forhold om livet
 Lilla	> 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%
 Grøn	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%
 Rød	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

VO2 maks. standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2-max estimeringer efter alder og køn.

Mænd	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Rigtig god	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
God	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nogenlunde	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinder	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Rigtig god	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
God	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nogenlunde	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. Du kan finde flere oplysninger på www.CooperInstitute.org.

Løbeøkonomiklassificeringer

Farvezone	Klassifikation	Mænd	Kvinder
 Pink	Elite	< 185	< 190
 Lilla	Fremragende	185 til 189	190 til 194
 Blå	Ekspert	190 til 194	195 til 199
 Grøn	Godt trænet	195 til 204	200 til 209
 Gul	Trænet	205 til 214	210 til 219
 Orange	Mellem	215 til 224	220 til 229
 Rød	Fritid	> 224	> 229

FTP bedømmelser

Disse tabeller omfatter klassifikationer for FTP estimater (Functional Threshold Power) efter køn.

Mænd	W pr. kg (W/kg)
Fremragende	5,05 og derover
Rigtig god	Fra 3,93 til 5,04
God	Fra 2,79 til 3,92
Nogenlunde	Fra 2,23 til 2,78
Utrænet	Mindre end 2,23

Kvinder	W pr. kg (W/kg)
Fremragende	4,30 og derover
Rigtig god	Fra 3,33 til 4,29
God	Fra 2,36 til 3,32
Nogenlunde	Fra 1,90 til 2,35
Utrænet	Mindre end 1,90

FTP bedømmelser er baseret på undersøgelser udført af Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Udholdenhedsscorebedømmelser

Disse tabeller omfatter klassificeringer for udholdenhedsscoreestimeringer efter alder og køn.

Mænd	Fritid	Mellem	Trænet	Godt trænet	Ekspert	Fremragende	Elite
18-20	Mindre end 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 og derover
21-39	Mindre end 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 og derover
40-44	Mindre end 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 og derover
45-49	Mindre end 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 og derover
50-54	Mindre end 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 og derover
55-59	Mindre end 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 og derover
60-64	Mindre end 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 og derover
65-69	Mindre end 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 og derover
70-74	Mindre end 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 og derover
75-80	Mindre end 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 og derover
80 og ældre	Mindre end 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 og derover

Kvinder	Fritid	Mellem	Trænet	Godt trænet	Ekspert	Fremragende	Elite
18-20	Mindre end 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 og derover
21-39	Mindre end 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 og derover
40-44	Mindre end 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 og derover
45-49	Mindre end 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 og derover
50-54	Mindre end 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 og derover
55-59	Mindre end 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 og derover
60-64	Mindre end 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 og derover
65-69	Mindre end 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 og derover
70-74	Mindre end 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 og derover
75-80	Mindre end 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 og derover
80 og ældre	Mindre end 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 og derover

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics.

Hjulstørrelse og -omkreds

Når den bruges til cykling, registrerer hastighedssensoren automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelsen til cykling er markeret på begge sider af dækket. Du kan måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

