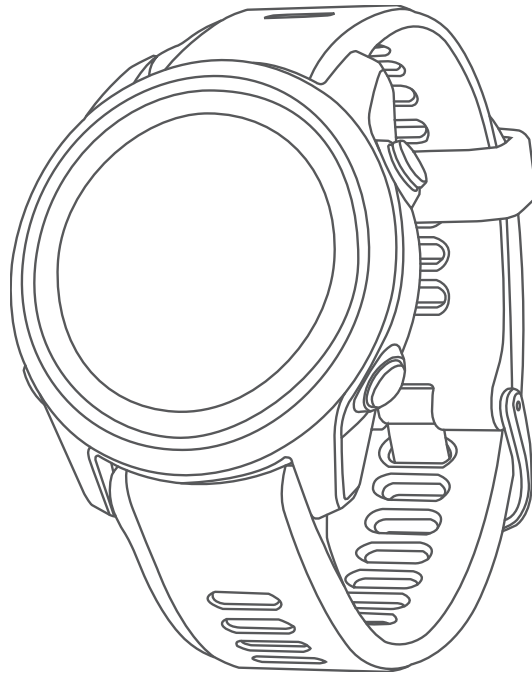


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Brugervejledning

© 2019 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®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® og Xero® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, 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 LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., der er registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., der anvendes under licens af Apple Inc. Shimano® og Di2™ er varemærker tilhørende Shimano, Inc. STRAVA og Strava™ er varemærker tilhørende Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ og Normalized Power™ er varemærker tilhørende Peakware, LLC. 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.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til www.thisisant.com/directory, hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: A03949

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	1	Tip til svømmeaktiviteter.....	14
Oversigt over enheden.....	1	Hvile under svømning i pool.....	14
GPS-status og statusikoner.....	2	Automatisk hvile og manuel	
Konfigurering af dit ur.....	2	hvile.....	14
Aktiviteter og apps.....	3	Træning med øvelseslog.....	15
Løb en tur.....	4	Forerunner cykelcomputeren og din	
Start af aktivitet.....	5	eBike.....	15
Tip til registrering af aktiviteter.....	5	Ski- og vintersport.....	15
Stop en aktivitet.....	5	Visning af skiløbeturne.....	15
Evaluering af en aktivitet.....	6	Effektdata for langrend.....	15
Oprettelse af en brugerdefineret		Optagelse af en aktivitet med skiløb	
aktivitet.....	6	eller snowboarding i vildmarken... 16	
Health Snapshot™.....	6	Registrering af en bouldering-	
Indendørs aktiviteter.....	6	aktivitet.....	16
Løb en virtuel tur.....	7	Golfspil.....	16
Kalibrering af distance på		Golfspil.....	16
løbebånd.....	7	Downloader golfbaner.....	17
Registrering af		Oplysninger om hul.....	17
styrketræningsaktiviteter.....	8	Golfmenu.....	18
Tips til registrering af		Flytning af flaget.....	18
styrketræningsaktiviteter.....	8	Visning af målte slag.....	18
Registrer en HIIT-aktivitet.....	9	Manuel afstandsmåling af	
HIIT timere.....	9	slag.....	19
Brug af en Hometrainer.....	9	Visning af layup- og dogleg-	
Registrering af en indendørs		distancer.....	19
klatreaktivitet.....	10	Køllesensorer.....	19
Udendørsaktiviteter.....	10	Scoring.....	19
Multisport.....	10	Opdatering af en score.....	19
Triatlontræning.....	10	Sådan ændrer du	
Sådan oprettes en		scoremetoden.....	19
multisportsaktivitet.....	11	Indstilling af dit handicap.....	20
Tip til triatlontræning eller brug af		Aktiver registrering af	
multisportsaktiviteter.....	11	statistik.....	20
Løb et baneløb.....	11	Brug af distancetæller til golf.....	21
Tip til registrering af et baneløb... 11		Visning af retningen til flaget.....	21
Registrering af en		Træning.....	21
Ultraløbsaktivitet.....	12	Træning forud for en	
Svømning.....	12	løbsbegivenhed.....	21
Svømning i åbent vand.....	12	Løbskalender og primært løb.....	22
Svøm en tur i poolen.....	12	Samlet træningsstatus.....	22
Puls under svømning.....	13	Sundheds- og wellness-indstillinger.... 23	
Afstandsregistrering.....	13	Automatisk mål.....	23
Svømmeterminologi.....	13	Brug af aktivitetsalarm.....	23
Typer af tag.....	13	Aktivering af aktivitetsalarmen.... 23	
		Søvnregistrering.....	24
		Sådan bruger du automatisk	
		søvnregistrering.....	24

Tilpasning af søvnfunktion.....	24	Strava™ segmenter.....	34
Brug af Må ikke forstyrres- tilstand.....	24	Sådan konkurrerer du i et segment..	35
Minutter med høj intensitet.....	24	Visning af segmentdetaljer.....	35
Optjening af intensitetsminutter...	24	Brug af metronomen.....	35
Move IQ.....	25	Udvidet visningstilstand.....	35
Træning.....	25	Indstilling af din brugerprofil.....	36
Følg en træning fra Garmin		Træningsmål.....	36
Connect.....	25	Om pulszone.....	36
Opret en brugerdefineret træning på		Indstilling af dine pulszone.....	36
Garmin Connect.....	25	Sådan lader du enheden indstille	
Sådan sender du et tilpasset		dine pulszone.....	37
træningsprogram til dit ur.....	26	Udregning af pulszone.....	37
Start af en træning.....	26	Indstilling af dine effektzoner.....	37
Sådan følger du en Daglig foreslået		Automatisk registrering af	
træning.....	27	præstationsmålinger.....	37
Aktivering og deaktivering af		Pulsmålerfunktioner.....	38
meddelelser om daglig foreslået		Håndledsbaseret puls.....	38
træning.....	27	Sådan bæres uret.....	38
Efter svømning i pool.....	27	Indstillinger for håndledsbaseret	
Registrering af en kritisk		pulsmåler.....	39
svømmehastighedstest.....	28	Tip til uregelmæssige pulsdata.....	39
Redigering af dit resultat for kritisk		Visning af pulsoverblikket.....	39
svømmehastighed.....	28	Udsendelse af pulsdata.....	40
Om træningskalenderen.....	28	Overførsel af pulsdata under en	
Brug af Garmin Connect		aktivitet.....	40
træningsplaner.....	28	Indstilling af alarm ved unormal	
Adaptive træningsplaner.....	28	puls.....	40
Start af dagens træning.....	29	Fitness_Notes.....	41
Intervaltræning.....	29	Deaktivering af håndledsbaseret	
Tilpasning af en intervaltræning...	29	pulsmåler.....	42
Start en intervaltræning.....	29	Brystpuls under svømning.....	42
Stop en intervaltræning.....	30	HRM-Pro tilbehør.....	42
Brug af Virtual Partner®.....	30	Påsætning af pulsmåleren.....	43
Angivelse af et træningsmål.....	31	HRM-Pro Løbetempo og distance...	43
annullering af et træningsmål.....	31	Tip til registrering af løbetempo og	
Konkurrer mod en tidligere aktivitet....	31	distance.....	44
PacePro Træning.....	31	Løbeeffekt.....	44
Sådan downloader du en PacePro plan		Indstillinger for løbeeffekt.....	44
fra Garmin Connect.....	32	Lagring af pulsdata for aktiviteter med	
Oprettelse af en PacePro plan på dit		tidtagning.....	44
ur.....	32	Sådan finder du dine gemte	
Sådan starter du en PacePro plan....	33	pulsdata.....	45
Sådan stopper du en PacePro plan..	33	Svømning i bassin.....	45
Power Guide.....	34	Vedligeholdelse af pulsmåleren.....	45
Oprettelse og brug af en Power		Tip til uregelmæssige pulsdata.....	45
Guide.....	34	HRM-Swim tilbehør.....	45
Segmenter.....	34	Størrelsestilpasning af pulsmåler....	46

Påsætning af pulsmåleren.....	46	Træningsbelastningsfokus.....	62
Tips til anvendelse af tilbehøret HRM-Swim.....	46	Om Training Effect.....	63
Datalagring.....	47	Parathed til træning.....	64
HRM-Tri tilbehør.....	47	Udholdenhedsscore.....	65
Løbedynamik.....	47	Bakkescore.....	65
Træning med løbedynamik.....	48	Visning af cyklingsniveau.....	66
Farvemålere og data for løbedynamik.....	49	Restitutionstid.....	66
Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden.....	49	Visning af din restitutionstid.....	66
Data for vertikale udsving og vertikalt forhold.....	50	Restitutionspuls.....	66
Tip til manglende data for løbedynamik.....	50	Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den.....	67
Præstationsmålinger.....	51	Måling af iltmætning.....	67
Deaktivering af meddelelser om præstation.....	51	Få målinger af iltmætning.....	68
Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger.....	51	Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering.....	68
Om VO2-max estimeringer.....	52	Aktivering af heldagstilstand.....	68
Få din VO2-max estimering for løb.....	53	Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	68
Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling.....	53	Brug af overblik for stressniveau.....	69
Deaktivering af VO2-max registrering.....	53	Body Battery.....	69
Se din fitnessalder.....	53	Visning af Body Battery overblikket.....	69
Varme- og højdepræstationsakklimatisering.....	54	Tips til forbedrede Body Battery data.....	69
Visning af dine forventede løbetider.....	54	Intelligente funktioner.....	70
Status for pulsvariation.....	55	Sådan parrer du din telefon.....	70
Præstationskrav.....	55	Tip til eksisterende Garmin Connect brugere.....	70
Sådan vises dit præstationskrav..	56	Aktivering af Bluetooth meddelelser.....	70
Få dit FTP-estimat.....	56	Visning af meddelelser.....	70
Udførelse af en FTP-test.....	57	Administration af meddelelser.....	70
Laktattærskel.....	57	Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse.....	70
Sådan foretages en guidet test for at bestemme din syregrænse.....	58	Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer.....	71
Visning af din udholdenhed i realtid.....	59	Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet.....	71
Visning af din Effektkurve.....	59	Bluetooth tilsluttede funktioner.....	71
Træningsstatus.....	60	Manuel synkronisering af data med Garmin Connect.....	72
Træningsstatusniveauer.....	61	Sådan finder du en bortkommet mobil enhed.....	72
Tips til at hente din træningsstatus.....	61	LTE tilsluttede funktioner.....	72
Akut belastning.....	61	Overblik.....	73
		Visning af overblikke og widgets.....	76
		Visning af kontrolmenuen.....	76

Tilpasning af kontrolmenuen.....	76	Garmin Pay.....	85
Morgenrapport.....	76	Opsætning af din Garmin Pay Wallet...	85
Tilpasning af din morgenrapport..	77	Betaling for et køb med dit ur.....	85
Visning af vejroverblikket.....	77	Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay	
Opdatering af vejpositioner.....	77	tegnebog.....	86
Kvindens helbred.....	77	Administration af dine Garmin Pay	
Registrering af		kort.....	86
menstruationscyklus.....	77	Ændring af din Garmin Pay	
Graviditetsregistrering.....	77	adgangskode.....	86
Åbning af musikknapper.....	77	Historik.....	86
Connect IQ funktioner.....	78	Brug af historik.....	87
Sådan downloades Connect IQ		Multisport-historik.....	87
funktioner ved hjælp af		Visning af din tid i hver pulszone.....	87
computeren.....	78	Personlige rekorder.....	87
Wi-Fi connectede funktioner.....	78	Visning af dine personlige	
Tilslutning til et Wi-Fi netværk.....	78	rekorder.....	87
Sikkerheds- og		Gendannelse af en personlig	
spørgsfunktions.....	79	rekord.....	88
Tilføjelse af nødkontakter.....	79	Sletning af en personlig rekord.....	88
Anmodning om hjælp.....	80	Sletning af alle personlige	
Tilføjelse af kontakter.....	80	rekorder.....	88
Sådan slår du registrering af hændelse til		Visning af samlede data.....	88
og fra.....	80	Sletning af historik.....	88
Deling af livebegivenhed.....	80	Garmin Connect.....	89
Aktivering af deling af		Sådan bruger du Garmin Connect på	
livebegivenheder.....	81	computeren.....	89
Tilskuermeddelelser.....	81	Datahåndtering.....	89
Bloker tilskuermeddelelser.....	81	Sletning af filer.....	90
Start en GroupTrack session.....	81	Navigation.....	90
Tip til GroupTrack sessioner.....	82	Baner.....	90
Musik.....	82	Sådan følger du en rute på din	
Download af personligt lydindhold.....	82	enhed.....	91
Tilslutning til en tredjepartsudbyder....	82	Oprettelse af Tur-retur rute.....	91
Download af lydindhold fra en		Oprettelse af en bane på Garmin	
tredjepartsudbyder.....	83	Connect.....	91
Frakobling fra en		Sådan sender du en bane til din	
tredjepartsudbyder.....	83	enhed.....	91
Afspilning af musik.....	83	Visning af rutedetaljer.....	92
Kontrollementer til		Sådan gemmes din position.....	92
musikafspilning.....	84	Rediger dine gemte positioner.....	92
Styring af musikafspilning på en		Projicering af et waypoint.....	92
tilsluttet telefon.....	84	Navigation til en destination.....	93
Sådan ændres audiotilstand.....	84	Navigation til et interessepunkt.....	93
Tilslutning af Bluetooth		Interessepunkter.....	93
hovedtelefoner.....	85	Navigation med Sight 'N Go.....	93

Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet.....	94	Tilpasning af overblikssløjfen.....	104
Navigering til startpunktet for din senest gemte aktivitet.....	94	Oprettelse af overbliksmapper.....	104
Afbrydelse af navigation.....	94	Tilpasning af din aktivitetsliste.....	104
Kort.....	94	Indstillinger for aktiviteter og apps....	105
Visning af kortet.....	95	Tilpasning af skærbilleder.....	107
Lagring af eller navigation til et sted på kortet.....	95	Sådan føjes et kort til en aktivitet...	107
Navigering ved hjælp af funktionen Omkring mig.....	96	Aktivitetsalarmer.....	108
Panorering og zoom på kortet.....	96	Indstilling af en advarsel.....	109
Kortindstillinger.....	96	Indstillinger for aktivitetskort.....	109
Højdemåler og trykhøjdemåler.....	97	Ruteindstillinger.....	109
Kompas.....	97	Auto Lap.....	110
Navigationsindstillinger.....	97	Markering af omgange efter distance.....	110
Tilpasning af navigationsdataskærmen.....	97	Tilpasning af omgangsalarmbeskedene.....	110
Opsætning af en retningsindikator...	97	Aktivering af Auto Pause.....	110
Indstilling af navigationsalarmer.....	97	Brug af ClimbPro.....	111
Trådløse sensorer.....	98	Aktivering af Automatisk klatring...	111
Parring af dine trådløse sensorer.....	100	Aktivering af egenevaluering.....	112
Fodsensor.....	100	3D hastighed og distance.....	112
Løb en tur med brug af en fodsensor.....	100	Brug af automatisk rullefunktion...	112
Kalibrering af fodsensor.....	100	Ændring af satellitindstillingen.....	113
Forbedring af fodsensorens kalibrering.....	100	UltraTrac.....	113
Manuel kalibrering af fodsensor....	101	Indstillinger for strømsparetimeout.....	113
Indstilling af hastighed og distance for fodsensor.....	101	Fjernelse af en aktivitet eller app.....	113
Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence.....	101	GroupTrack indstillinger.....	113
Træning med effektmålere.....	101	Urskiveindstillinger.....	114
Brug af elektroniske skiftere.....	101	Sådan tilpasser du urskiven.....	114
Situationsfornemmelse.....	102	Sensorindstillinger.....	114
Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner.....	102	Kompasindstillinger.....	114
tempe.....	102	Manuel kalibrering af kompas...	114
inReach fjernbetjening.....	102	Indstilling af nordreference.....	115
Brug af inReach fjernbetjeningen...	102	Indstillinger af højdemåler.....	115
VIRB fjernbetjening.....	102	Kalibrering af trykhøjdemåler....	115
Betjening af VIRB actionkamera....	103	Trykhøjdemålerindstillinger.....	115
Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet.....	103	Kalibrering af trykhøjdemåleren.	116
		Xero® Laserpositionsindstillinger.	116
		Indstilling af strømstyring.....	116
		Tilpasning af batterisparefunktionen.....	116
		Systemindstillinger.....	117
		Tidsindstillinger.....	117
		Indstilling af et tidsalarmer.....	118
		Ændring af satellitindstillinger.....	118
		Tilpasning af genvejstaster.....	118
		Ændring af måleenhed.....	118
Tilpasning af din enhed.....	104		

Ure.....	118
Indstilling af en alarm.....	118
Redigering af en alarm.....	119
Brug af stopur.....	119
Start af nedtællingstimer.....	120
Sletning af timer.....	120
Synkronisering af tiden med GPS..	120
Manuel indstilling af tid.....	120
Tilføjelse af flere tidszoner.....	120
Redigering af alternativ tidszone	121

Enhedsoplysninger 121

Visning af enhedsoplysninger.....	121
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label..	121
Opladning af uret.....	122
Tip til opladning af uret.....	122
Specifikationer.....	123
Specifikationer for Forerunner.....	123
Specifikationer for HRM-Pro.....	123
HRM-Swim specifikationer og HRM-Tri specifikationer.....	124
Vedligeholdelse af enheden.....	124
Rengøring af uret.....	124
Udskiftning af HRM-Swim batteriet og HRM-Tri batteriet.....	125
Udskiftning af remmene.....	126

Fejlfinding 128

Produktopdateringer.....	128
Opsætning af Garmin Express.....	128
Sådan får du flere oplysninger.....	128
Tip til brug af LTE-tilsluttede funktioner.....	128
Registrering af aktivitet.....	128
Mit daglige antal skridt vises ikke..	128
Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	129
Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens.....	129
Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis.....	129
Mine minutter med høj intensitet blinker.....	129
Modtagelse af satellitsignaler.....	129
Forbedring af GPS- satellitmodtagelsen.....	130

Genstart af uret.....	130
Nulstilling af alle standardindstillinger.....	130
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	130
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....	131
Min enhed viser det forkerte sprog...	131
Er min telefon kompatibel med mit ur?.....	131
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret.....	131
Maksimering af batterilevetiden.....	132
Temperaturlæsningen er ikke nøjagtig.....	132
Hvordan kan jeg parre sensorer manuelt?.....	132
Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?.....	133
Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil.....	133

Appendiks 134

Datafelter.....	134
VO2 maks. standardbedømmelser....	141
FTP-bedømmelser.....	142
Udholdenhedsscorebedømmelser....	143
Hjulstørrelse og -omkreds.....	144
Symboldefinitioner.....	144

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.

Oversigt over enheden



①

Vælg for at tænde for enheden.



Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen.

LIGHT

Hold nede for at se kontrolmenuen.

②

START
STOP

Vælg for at starte og stoppe aktivitetstimeren.

Vælg en indstilling, eller bekræft en meddelelse.

③

BACK



Vælg for at vende tilbage til det forrige skærbillede.

Vælg for at registrere en omgang eller en overgang under en aktivitet.

④

DOWN



Vælg for at rulle gennem widgets, skærbilleder, funktioner og indstillinger.

Hold nede for at åbne musikstyring (*Musik, side 82*).

⑤

UP


















Vælg for at rulle gennem widgets, skærbilleder, funktioner og indstillinger.

Hold nede for at få vist menuen.

Hold nede for manuelt at skifte sportsgren under en aktivitet.

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
	LTE 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

Konfigurering af dit ur

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

- Par Forerunner enheden med din smartphone ved hjælp af Garmin Connect™ appen (*Sådan parrer du din telefon, side 70*).
- Konfigurer LTE Subscription for din Forerunner enhed (*LTE tilsluttede funktioner, side 72*).
- Konfigurer sikkerhedsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 79*).
- Opsætning af musik (*Musik, side 82*).
- Opsætning af Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 78*).
- Opsætning af din Garmin Pay™ tegnebog (*Opsætning af din Garmin Pay Wallet, side 85*).

Aktiviteter og apps

Dit ur kan bruges til indendørs- og udendørsaktiviteter, atletik- og fitnessaktiviteter. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer uret sensordata. Du kan oprette brugerdefinerede aktiviteter eller nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 6*). Når du er færdig med dine aktiviteter, kan du gemme og dele dem med Garmin Connect fællesskabet.

Du kan også tilføje Connect IQ™ aktiviteter og apps til dit ur ved hjælp af Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner, side 78*).

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

Løb en tur

Den første fitnessaktivitet, du registrerer på din enhed, kan være løb, cykling eller enhver anden udendørsaktivitet. Det er muligvis nødvendigt at oplade enheden, før du starter aktiviteten (*Opladning af uret, side 122*).

- 1 Vælg **START**, og vælg en aktivitet.
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 3 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Løb en tur.





- 5 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 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.





- Vælg **Fortsæt senere** for at suspendere løbeturen og fortsætte registreringen senere.
- Vælg **Omgang** for at markere en omgang.
- Vælg **Slet** > **Ja** for at slette løbeturen.

Start af aktivitet

Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt). Hvis du har en trådløs sensor (ekstraudstyr), kan du parre den med Forerunner uret (*Parring af dine trådløse sensorer, side 100*).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Aktiviteter indstillet som favoritter vises først på listen (*Tilpasning af din aktivitetsliste, side 104*).
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg en aktivitet fra dine favoritter.
 - Vælg , og vælg en aktivitet fra den udvidede aktivitetsliste.
- 4 Hvis aktiviteten kræver GPS signaler, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen, og vente til uret er klar.
Uret er klar, når det har bestemt din puls, modtager GPS signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).
- 5 Hvis du bruger LTE teknologi og ikke tager telefonen med, skal du gå udenfor og vente, indtil  vises (*Tip til brug af LTE-tilsluttede funktioner, side 128*).
- 6 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
BEMÆRK: Du kan holde **DOWN** nede midt i en aktivitet for at åbne musikstyring.

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad uret, før du starter en aktivitet (*Opladning af uret, side 122*).
- Tryk på  for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.
- Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere skærme med data.
- 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.

Stop en aktivitet

- 1 Tryk på **STOP**.
- 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**, trykke på **START** og vælge en indstilling.
BEMÆRK: Når du har gemt aktiviteten, kan du indtaste selvevalueringsdata (*Evaluering af en aktivitet, side 6*).
 - 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 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 **Rest. m. pulsmåler** og vente, mens timeren tæller ned.
 - Vælg **Slet** for at slette 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 ([Aktivering af egevaluering, side 112](#)).

- 1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **Gem** ([Stop en aktivitet, side 5](#)).
- 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.

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Tilføj**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kopier aktivitet** for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
 - Vælg **Andre** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.
- 4 Vælg evt. en aktivitetstype.
- 5 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.
Duplikerede 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.
- 7 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

Health Snapshot™

Funktionen Health Snapshot er en aktivitet på dit ur, der registrerer flere vigtige sundhedsparametre, mens 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. Du kan føje Health Snapshot aktiviteten til listen over dine foretrukne aktiviteter ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 105](#)).

Indendørs aktiviteter

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 ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 105](#)).

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.

Løb en virtuel tur

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

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **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 **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **STOP** 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 5](#)).
- 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 **STOP** 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 > Ja**.
- 5 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på dit ur.

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 med Garmin Connect og sende dem til uret.

1 Tryk på **START**.

2 Vælg **Styrke**.

Første gang, du registrerer en styrketræningsaktivitet, skal du vælge hvilket håndled, du har dit ur på.

3 Vælg en træning.

BEMÆRK: Hvis du ikke har downloadet styrketræninger til dit ur, kan du vælge **Fri > START** og gå til trin 6.

4 Tryk på **DOWN** for at få vist en liste over træningstrin (valgfrit).


TIP: Under visningen af træningstrin kan du trykke på **START** for at få vist en animation af den valgte øvelse, hvis den er tilgængelig.

5 Tryk på **START > Start træningen > START > Start træning** for at starte sæt-timeren.

6 Start dit første sæt.

Enheden tæller dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser.

TIP: Enheden kan kun tælle gentagelser i en enkelt bevægelse for hvert sæt. Hvis du vil skifte bevægelser, skal du afslutte sættet og starte et nyt.

7 Tryk på  for at færdiggøre sættet.

Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet. Hviletimeren vises efter nogle sekunder.

8 Hvis det er nødvendigt, skal du redigere antallet af gentagelser.

TIP: Du kan også tilføje hvor meget vægt, du bruger til sættet.

9 Tryk på  for at starte dit næste sæt, når du er færdig med at hvile.

10 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.

11 Tryk på **STOP** efter dit sidste sæt for at stoppe sæt-timeren.


12 Vælg **Stop træningen > Gem**.

Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter

- Kig ikke på uret, mens du udfører gentagelser.
Du skal interagere med uret i begyndelsen og ved afslutningen af hvert sæt, og i hvileperioder.
- Fokuser på din form, mens du udfører gentagelser.
- Udfør kropsvægts- eller håndvægtsøvelser.
- Udfør gentagelser i et ensartet, bredt dækkende bevægelsesområde.
Hver enkelt gentagelse tælles, når armen, som bærer uret, vender tilbage til udgangspositionen.
BEMÆRK: Ben-øvelser tælles muligvis ikke.
- Aktiver automatisk registrering af sæt for at starte og stoppe dine sæt.
- Gem og send styrketræningsaktiviteten til din Garmin Connect konto.
Du kan bruge værktøjerne på din Garmin Connect konto til at se og redigere aktivitetsdetaljerne.

Registrer en HIIT-aktivitet

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

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **HIIT**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret HIIT-aktivitet.
 - Vælg **HIIT timere** (*HIIT timere, side 9*).
 - Vælg **Træning** for at følge en gemt træning.
- 4 Følg om nødvendigt instruktionerne på skærmen.
- 5 Tryk på **START** for at starte din første runde.
Enheden viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.
- 6 Tryk om nødvendigt på  for manuelt at gå til næste runde eller hvile.
- 7 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

HIIT timere

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

AMRAP: AMRAP timeren registrerer så mange runder som muligt i en angivet tidsperiode.

EMOM: EMOM timeren registrerer et indstillet antal bevægelser hvert minut på minuttet.


Tabata: Tabata timeren skifter mellem intervaller på 20 sekunder med maksimal indsats med 10 sekunders hvile.

Brg.def.: Du kan indstille din bevægelsestid, hviletid, antal bevægelser og antal runder.

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 100*).

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 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Cykling inde**.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Indst. for smart træn.enh..**
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Frihjul** for at køre en tur.
 - Vælg **Følg en træning** for at følge en gemt træning (*Træning, side 25*).
 - Vælg **Følg bane** for at følge en gemt rute (*Baner, side 90*).
 - 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 **START** for at starte aktivitetstimeren.
Træningsenheden øger eller mindsker modstanden baseret på højdeoplysningerne for banen eller turen.

Registrering af en indendørs klatreaktivitet


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

1 Tryk på **START**.

2 Vælg **Klat. indend.**.

3 Vælg **Ja** for at registrere rutestatistikker.

4 Vælg et gradueringssystem.

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 **START**.

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  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 **STOP**.

14 Vælg **Gem**.

Udendørsaktiviteter

Enheden Forerunner har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter. Du kan tilføje nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter såsom vandring eller roning. Du kan også tilføje brugerdefinerede aktiviteter til din enhed (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 6*).

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 Vælg **START > Triathlon**.

2 Vælg **START** for at starte timeren.

3 Vælg  ved begyndelsen og afslutningen af hver overgang.



Overgangsfunktionen kan aktiveres eller deaktiveres for aktivitetsindstillingerne for triatlon.

4 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **STOP > Gem**.

Sådan oprettes en multisportsaktivitet

- 1 Fra urskiven vælges **START** > **Tilføj** > **Multisport**.
- 2 Vælg et multisportsaktivitetsnavn, eller indtast et brugerdefineret navn.
Duplikerede aktivitetsnavne indeholder et nummer. For eksempel: Triatlon (2).
- 3 Vælg to eller flere aktiviteter.
- 4 Vælg en funktion:
 - 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.
- 5 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.


Tip til triatlontræning eller brug af multisportsaktiviteter

- Vælg **START** for at starte din første aktivitet.
- Vælg  for at blive ført videre til den næste aktivitet.
Hvis overgange aktiveres, registreres skiftetiden separat fra aktivitetstiderne.
- Hvis det er nødvendigt, skal du vælge  for at starte den næste aktivitet.
- Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider.

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 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 3 Vælg **Baneløb**.
- 4 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
- 5 Hvis du løber i bane 1, skal du gå til trin 11.
- 6 Tryk på .
- 7 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 8 Vælg **Banenummer**.
- 9 Vælg et banenummer.
- 10 Tryk to gange på **BACK** for at vende tilbage til aktivitetstimeren.
- 11 Tryk på **START**.
- 12 Løb rundt på banen.

Når du har løbet tre omgange, registrerer uret banens dimensioner og kalibrerer din banedistance.

- 13 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Tip til registrering af et baneløb

- Vent, indtil GPS-statusindikatoren lyser grønt, før du starter et baneløb.
- Under den første løbetur på en ukendt bane skal du løbe mindst 3 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 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.

Registrering af en Ultraløbsaktivitet

Før du registrerer en ultraløbsaktivitet, kan du deaktivere VO2-max registrering, hvis du ikke ønsker, at denne løbstype skal påvirke din VO2-max estimering (*Deaktivering af VO2-max registrering, side 53*).

- 1 Vælg **START** > **Ultraløb**.
- 2 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 3 Påbegynd løbeturen.
- 4 Tryk på  for at registrere en omgang og starte hviletimeren.
BEMÆRK: Du kan aktivere indstillingen Lap-tast for at registrere en omgang og starte hviletimeren, kun starte hviletimeren eller kun registrere en omgang (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 105*).
- 5 Når du er færdig med at hvile, skal du vælge  for at fortsætte løbet.
- 6 Når du er færdig med løbet, skal du vælge **STOP** > **Gem**.

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 HRM-Pro™ serien, HRM-Swim™ og HRM-Tri™ tilbehør (*Brystpuls under svømning, side 42*). Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdatabaser er tilgængelige, anvender uret brystpulsdatabaserne.

Svømning i åbent vand

Du kan registrere dine svømmedata, herunder distance, tempo og antal tag. Du kan føje dataskærbilleder til standardaktiviteten for svømning i åbent vand (*Tilpasning af skærbilleder, side 107*).

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Åbent vand**.
- 3 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitter.
- 4 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Start svømning.
- 6 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider (valgfrit).
- 7 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Svøm en tur i poolen

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Svøm i pool**.
- 3 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.
- 4 Tryk på **START**.
Enheden registrerer kun svømmedata, mens aktivitetstimeren kører.
- 5 Start din aktivitet.
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen.
- 6 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider (valgfrit).
- 7 Under hvile skal du trykke på **STOP** for at sætte aktivitetstimeren på pause.
- 8 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 9 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Puls under svømning

BEMÆRK

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

Uret har håndledsbaseret puls aktiveret for svømmeaktiviteter. Uret er også kompatibelt med HRM-Pro serien, HRM-Swim og HRM-Tri tilbehøret. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdata er tilgængelige, anvender uret brystpulsdataene (*Brystpuls under svømning, side 42*).

Afstandsregistrering

Forerunner enheden måler og registrerer afstand efter fuldførte pool længder. Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt (*Svøm en tur i poolen, side 12*).

TIP: Du opnår nøjagtige resultater ved at svømme hele længden og bruge det samme tag til hele længden. Sæt timeren på pause, når du hviler dig.

TIP: Du kan hjælpe enheden med at tælle dine længder ved at sætte godt fra på indervæggen af poolen og glide gennem vandet inden første svømmetag.

TIP: Når du laver en øvelse, skal du enten sætte timeren på pause eller bruge funktionen til logning af øvelser (*Træning med øvelseslog, side 15*).

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 107*).

Fri	Crawl
Ryg	Rygcrawl
Bryst	Brystsvømning
Butterfly	Butterfly
Blandet	Flere typer tag inden for et interval
Drill	Anvendt med logning af øvelser (<i>Træning med øvelseslog, side 15</i>)



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 poollængder. 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 poollængden 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, side 14*).
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 15*).

Hvile under svømning i pool

Der vises to hviletimere på standardskærbilledet for hvile. Skærbilledet viser også tid og distance for det senest fuldførte interval.

BEMÆRK: Der registreres ikke svømmedata under hvile.


- 1 Du skal vælge  under svømmeaktiviteten for at starte et hvil.
Skærmen viser hvid tekst på sort baggrund, og hvileskærbilledet vises.
- 2 Under et hvil skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist andre skærbilleder (valgfrit).
- 3 Vælg , og fortsæt med at svømme.
- 4 Gentag dette for yderligere hvileintervaller.

Automatisk hvile og manuel hvile

BEMÆRK: Der registreres ikke svømmedata under hvile. Du kan få vist andre dataskærbilleder ved at trykke på UP eller DOWN.




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. Du kan slå den automatiske hvilefunktion til i aktivitetsindstillingerne (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 105*).

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

Under en svømmeaktivitet i pool eller åbent vand kan du manuelt markere et hvileinterval ved at trykke på .

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 trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist skærbilledet 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 forsætter med at registrere hele svømmesessionen.
- 4 Vælg en distance for den fuldførte øvelse. Distanceintervaller er baseret på poolstørrelsen for den valgte aktivitetsprofil.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil starte et andet øvelsesinterval, skal du trykke på .
 - Hvis du vil starte et svømmeinterval, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at vende tilbage til skærbillederne for svømmetræning.

Forerunner cykelcomputeren og din eBike


Før du kan bruge en kompatibel eBike, som f.eks. en Shimano STEPS™ eBike, skal du parre den med din Forerunner cykelcomputer ([Parring af dine trådløse sensorer, side 100](#)).

Ski- og vintersport

Du kan tilføje ski- og snowboardaktiviteter til din aktivitetsliste ([Tilpasning af din aktivitetsliste, side 104](#)). Du kan tilpasse dataskærmene for hver aktivitet ([Tilpasning af skærbilleder, side 107](#)).

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 **UP** og **DOWN** 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.

Effektdata for langrend


BEMÆRK: Tilbehøret fra HRM-Pro serien skal parres med Forerunner uret ved hjælp af ANT+ teknologi. Hvis dit Forerunner ur blev leveret med tilbehøret fra HRM-Pro serien, er enhederne allerede parret.

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 skipræstationer.

BEMÆRK: Effektivtænder under skiløb er generelt lavere end effektivtænder 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 effektivtænderne for cykling ved samme træningsintensitet.




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 (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 105*).

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Skiløb i vildm.** eller **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 **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Tryk på , hvis nødvendigt, for at skifte mellem tilstandene til registrering af stigning og nedstigning.
- 6 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

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 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Bouldering**.
- 3 Vælg et gradueringssystem.
BEMÆRK: Næste gang, du starter en bouldering-aktivitet, vil uret bruge dette gradueringssystem. Du kan holde  nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge Gradueringssystem for at ændre systemet.
- 4 Vælg sværhedsgraden for ruten.
- 5 Tryk på **START** for at starte rutetimeren.
- 6 Start din første rute.
- 7 Tryk på , for at færdiggøre 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 Tryk på , for at starte din næste rute, når du er færdig med at hvile.
- 10 Gentaag for hver rute, indtil aktiviteten er færdig.
- 11 Tryk på **STOP** efter din sidste rute for at stoppe rutetimeren.
- 12 Vælg **Gem**.

Golfspil

Golfspil

Før du spiller golf, bør du oplade enheden (*Opladning af uret, side 122*).

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **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.
- 4 Vælg  for at holde styr på resultaterne.
- 5 Vælg et tee-sted.
- 6 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem hullerne.
Enheden skifter automatisk, når du bevæger dig til næste hul.
TIP: Du kan trykke på **START** for at åbne golfmenuen (*Golfmenu, side 18*).
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du vælge **START** > **Afslut runde** > **Afslut runde**.

Downloader golfbaner

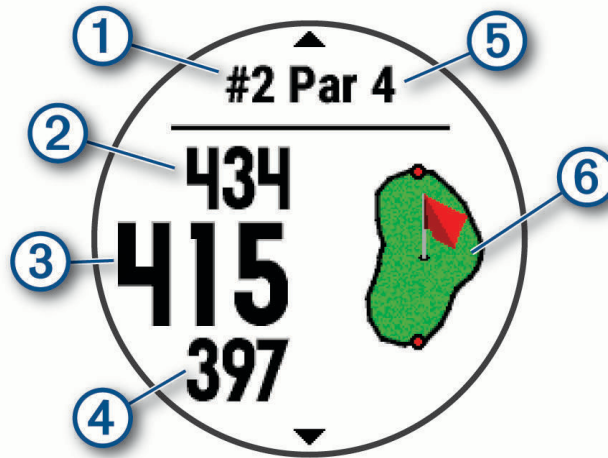
Før du spiller en bane for første gang, skal du downloade den fra Garmin Connect appen.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Download golfbaner** > +.
- 3 Vælg en golfbane.
- 4 Vælg **Download**.

Når banen er blevet downloadet, vises den på listen over baner på dit Forerunner ur.

Oplysninger om hul

Uret beregner afstanden til den forreste og bageste kant af greenen samt til den valgte flagplacering (*Flytning af flaget*, side 18).



①	Aktuelt hulnummer
②	Afstand til bagkanten af greenen
③	Afstand til den valgte flagplacering
④	Afstand til forkanten af greenen
⑤	Par for hullet
⑥	Kort over greenen

Golfmenu

Under en runde kan du trykke på **START** for at få vist yderligere funktioner i golfmenuen.

Afslut runde: Afslutter den nuværende runde.

Pause i runde: Afbryder den aktuelle runde midlertidigt. Du kan når som helst genoptage runden ved at starte en Golf aktivitet.

Flyt flag: Giver dig mulighed for at flytte flagplaceringen for at få en mere præcis afstandsmåling (*Flytning af flaget, side 18*).

Hazards: Viser bunkere og Vandhazarder for det aktuelle hul.

Mål slag: Viser afstanden for det forrige slag, der er registreret med Garmin AutoShot™ funktionen (*Visning af målte slag, side 18*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Manuel afstandsmåling af slag, side 19*).

Layups: Viser layup- og afstandsindstillingerne for det aktuelle hul (kun par 4- og par 5-huller).

Scorekort: Åbner scorecard for runden (*Scoring, side 19*).

Triptæller: Viser den registrerede tid, distance og antal skridt, du har tilbagelagt. Distancetælleren starter og stopper automatisk, når du starter på eller afslutter en runde. Du kan nulstille distancetælleren under en runde.

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.

Flytning af flaget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flagplaceringen.

1 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du vælge **START > Flyt flag**.

2 Vælg **UP** eller **DOWN** for at flytte flagplaceringen.

3 Vælg **START**.

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

Visning af målte slag

Før enheden kan registrere og måle slag automatisk, skal du aktivere scoring.

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 Mens du spiller golf, skal du vælge **START > 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.

2 Vælg **DOWN** for at få vist tidligere registrerede slaglængder.

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 **START**.
- 3 Vælg **Mål slag**.
- 4 Tryk på **START**.
- 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.

Visning af layup- og dogleg-distancer

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

Vælg **START** > **Layups**.

Hver layup og distancen indtil du når til hver layup vises på skærmen.

BEMÆRK: Distancerne fjernes fra listen, når du passerer dem.

Køllesensorer

Dit ur er kompatibelt med Approach® CT10 golfkøllesensorer. Du kan bruge parrede køllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype. Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til dine køllesensorer (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Scoring


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

Opdatering af en score

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Scorekort**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem hullerne.
- 4 Tryk på **START** for at vælge et hul.
- 5 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at ændre scoren for det pågældende hul.
Din samlede score bliver opdateret.

Sådan ændrer du scoremetoden

Du kan ændre den metode, som enheden bruger til at gemme score.

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du holde  nede.
- 2 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 3 Vælg **Scoremetode**.
- 4 Vælg en scoremetode.


Om Stableford-score

Når du vælger Stableford scoremetoden (*Sådan ændrer du scoremetoden, side 19*), 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

Indstilling af dit handicap

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du holde  nede.
- 2 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 3 Vælg **Handicapscore**.
- 4 Vælg en handicapscoremulighed:
 - Vælg **Lokalt handicap** for at angive det antal slag, som skal trækkes fra din samlede score.
 - Vælg **Indeks/hældning** for at indtaste dit handicapindeks og banens Slope Rating til brug for beregningen af dit banehandicap.
- 5 Angiv dit handicap.

Aktiver registrering af statistik

Funktionen Stat Tracking gør det muligt at registrere detaljeret statistik, når du spiller golf.

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du holde  nede.
- 2 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 3 Vælg **Stat Tracking**.

Registrering af statistik

Før du kan optage statistik, skal du aktivere statistikregistrering (*Aktiver registrering af statistik, side 20*).

- 1 Vælg et hul på dit scorecard.
- 2 Indtast det samlede antal slag, inklusive put, og tryk på **START**.
- 3 Indstil antallet af put, og tryk på **START**.
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 strafslag.

Brug af distancetæller til golf

Du kan bruge distancetælleren til at registrere tiden, distancen og det antal skridt, der er tilbagelagt. Distancetælleren starter og stopper automatisk, når du starter på eller afslutter en runde.

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Triptæller**.
- 3 Vælg om nødvendigt **Nulstil** for at nulstille distancetælleren til nul.

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 skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **PinPointer**.
Pilen peger på flagplaceringen.

Træning

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 52*).

- 1 Gå til din Garmin Connect kalender på din telefon eller computer.
- 2 Vælg dagen for begivenheden, og tilføj løbsbegivenheden.
Du kan søge efter en begivenhed i dit område, eller du kan oprette din egen begivenhed.
- 3 Tilføj oplysninger om begivenheden, og tilføj banen, hvis den er tilgængelig.
- 4 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.
- 5 På uret skal du rulle til det primære begivenhedsoverblik for at se en nedtælling til din primære løbsbegivenhed.
- 6 Tryk på **START** på urskiven, og vælg en løbe- eller cykleaktivitet.

BEMÆRK: Hvis du har gennemført mindst 1 udendørs løb med pulsdato eller 1 tur med puls- og effektdato, vises daglige anbefalede træninger på uret.

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 73](#)). 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 31](#)).

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.

Vælg Indstillinger fra Garmin Connect app-menuen.

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.

Sundheds- og wellness-indstillinger

Hold  nede, og vælg **Indstillinger** > **Sundhed & Wellness**.

Pulsmål. håndled: Giver dig mulighed for at tilpasse håndledspulsmålerens indstillinger (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 39*).

Pulse Ox-tilstand: Giver dig mulighed for at vælge en tilstand for måling af iltmætning (*Aktivering af heldagstilstand, side 68*).

Daglig oversigt: Aktiverer den daglige Body Battery™ oversigt, der 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 69*).

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.

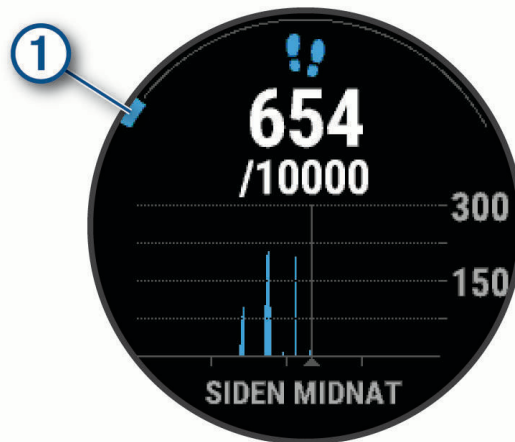
Aktivitalsalarm: Aktiverer og deaktiverer funktionen Aktivitalsalarm (*Brug af aktivitalsalarm, side 23*).

Alarm ved mål: Gør det muligt at aktivere og deaktivere alarmer ved mål eller kun at deaktivere dem under aktiviteter. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

Move IQ: Lader dig slå Move IQ® begivenheder til og fra. 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.

Automatisk mål

Uret opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser uret 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.

Brug af aktivitalsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitalsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises **Bevæg dig!** og den røde bjælke. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 117*).

Tag en kort gåtur (mindst et par minutter) for at nulstille aktivitalsalarmen.

Aktivering af aktivitalsalarmen

1 Hold  nede.

2 Vælg **Indstillinger** > **Notifikationer og alarmer** > **Systemalarmer** > **Sundhed & Wellness** > **Aktivitalsalarm** > **Til**.

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 ([Tilpasning af søvnfunktion, side 24](#)). Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. 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 ([Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 24](#)).


Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata på Garmin Connect webstedet ([Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 72](#)).

Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

Du kan få vist oplysninger om søvn fra den foregående nat på dit Forerunner ur ([Overblik, side 73](#)).

Tilpasning af søvnfunktion

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **System** > **Søvnfunktion**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Planlæg**, vælg en dag, og indtast din normale sovetid.
 - Vælg **Urskive** for at bruge søvnurskiven.
 - Vælg **Baggrundsllys** for at konfigurere skærmindstillingerne.
 - Vælg **Lur-alarm** for at indstille luralarmer til at afspille som en tone, vibration eller begge dele.
 - Vælg **Må ikke forstyrres** for at aktivere eller deaktivere Vil ikke forstyrres-tilstand.

Brug af Må ikke forstyrres-tilstand

Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå baggrundsllys, lydalarmer og vibrationsalarmer fra. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

BEMÆRK: Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto. Du kan aktivere indstillingen Sovetid i systemindstillingerne for automatisk at angive Vil ikke forstyrres-tilstanden under din normale sovetid ([Systemindstillinger, side 117](#)).

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen.

- 1 Hold **LIGHT** nede.
- 2 Vælg **Må ikke forstyrres**.

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.

Move IQ

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.

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 dataskærbilleder, der indeholder oplysninger om træningstrin, såsom distancen for træningstrinnet eller aktuelle tempo.

På dit ur: Du kan åbne træningsappen fra aktivitetslisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur (*Tilpasning af din aktivitetsliste, side 104*).

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 25*.

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

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 89*).

- 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.

Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect

Før du kan oprette en træning på Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 89*).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Træning > Opret en træning**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Opret en brugerdefineret træning.
- 5 Vælg **Lydnote** for at optage en kort bemærkning om din træning eller et træningstrin (tilgængelig for al træning undtagen svømning).


Lydnoter afspilles på dine tilsluttede Bluetooth® hovedtelefoner, hvis de er tilgængelige (*Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 85*).
- 6 Vælg **Gem**.
- 7 Indtast et navn på træningen, og tryk på **Gem**.

Den nye træning vises på din liste over træninger.

BEMÆRK: Du kan sende denne træning til dit ur (*Følg en træning fra Garmin Connect, side 25*).


Sådan sender du et tilpasset træningsprogram til dit ur

Du kan sende et tilpasset træningsprogram, du har oprettet med Garmin Connect appen, til dit ur (*Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect, side 25*).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Træning**.
- 3 Vælg en træning på listen.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg dit kompatible ur.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

Start af en træning

Dit ur kan guide dig gennem en række trin i et træningsprogram.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg  > **Træning > Træning**.
- 4 Vælg en træning.

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



- 5 Vælg **DOWN** for at få vist træningstrin (valgfrit).

TIP: Du kan trykke på **START** for at få vist en animation af den valgte øvelse, eller lytte til lydnoter med Bluetooth hovedtelefoner (valgfrit).

- 6 Vælg **START > Start træningen**.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

Når du har startet en træning, viser uret hvert trin i træningen, skridt- og lydnoter samt de aktuelle træningsdata.

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 52*).

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Løb** eller **Cykel**.
Den daglige foreslåede træning vises.
- 3 Tryk på **DOWN** for at få vist oplysninger om træningen, for eksempel antal skridt og estimeret gavnlig effekt (valgfrit).
- 4 Tryk på **START**, og vælg en mulighed:
 - 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, for eksempel **Måltype**, skal du vælge **Indstillinger**.

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


Aktivering og deaktivering af meddelelser om daglig foreslået træning

Daglig foreslået træning anbefales baseret på dine tidligere aktiviteter, der er gemt på din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Løb** eller **Cykel**.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning** > **Træning** > **Daglige forslag** > **Indstillinger** > **Træningsmeddelelse**.
- 5 Tryk på **START** for at deaktivere eller aktivere meddelelser.


Efter svømning i pool

Uret kan guide dig gennem en række trin i en svømmetræning. Oprettelse og afsendelse af en svømmetræning i pool minder om *Træning, side 25* og *Følg en træning fra Garmin Connect, side 25*.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Svøm i pool**.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Træning** for at udføre træninger, som er downloadet fra Garmin Connect.
 - Vælg **Kritisk svømmehast** for at registrere en kritisk svømmehastighedstest (CSS) eller indtaste en CSS værdi manuelt (*Registrering af en kritisk svømmehastighedstest, side 28*).
 - Vælg **Træningskalender** for at udføre eller få vist dine planlagte træninger.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

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 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Svøm i pool**.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > Kritisk svømmehast > Kør test af kritisk svømmehastighed**.
- 5 Tryk på **DOWN** for at se en forhåndsvisning af træningstrin (valgfrit).
- 6 Tryk på **START**.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren..
- 8 Følg instruktionerne på skærmen.

Redigering af dit resultat for kritisk svømmehastighed

Du kan redigere eller angive et nyt tidspunkt for CSS-værdien (kritisk svømmehastighed) manuelt.

- 1 På urskiven skal du vælge **START > Svøm i pool > Muligheder > Kritisk svømmehast > Kritisk svømmehast**.
- 2 Indtast minutterne.
- 3 Indtast sekunderne.

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 89), og du skal parre Forerunner uret med en kompatibel telefon.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Select **Træning & Planlægning > Træningsplaner**.
- 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, tilføjes Garmin coach-overblikket til overblik-loopet på dit Forerunner ur.

Start af dagens træning


Når du sender en Garmin Coach træningsplan til dit ur, vises Garmin Coach overblikket i overbliksløpet (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 104*).

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist Garmin Coach overblikket.
Hvis der er planlagt en træning for denne aktivitet til i dag, viser uret træningsnavnet og beder dig om at starte den.
- 2 Tryk på **START**.
- 3 Tryk på **DOWN** for at få vist træningstrin (valgfrit).
- 4 Tryk på **START**, og vælg **Start træningen**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.



Intervaltræning

Intervaltræning kan være åben eller struktureret. Strukturerede gentagelser kan baseres på distance eller tid. Enheden gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du redigerer træningen igen.



Tilpasning af en intervaltræning

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Træning > Intervaller > Strukturerede gentagelser**.
En træning vises.
- 5 Tryk på **START**, 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**.
 - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling > Til**.
- 7 Tryk på **BACK**.

Start en intervaltræning

- 1 Tryk på **START**.
 - 2 Vælg en aktivitet.
 - 3 Hold  nede.
 - 4 Vælg **Træning > Intervaller**.
 - 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Åbn gentagelser** for at markere dine intervaller og hvileperioder manuelt ved at trykke på .
 - Vælg **Strukturerede gentagelser > START > Start træningen** for at bruge en intervaltræning baseret på distance eller tid.
 - 6 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
 - 7 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal du trykke på  for at starte det første interval.
 - 8 Følg instruktionerne på skærmen.
- Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.


Stop en intervaltræning

- På et hvilket som helst tidspunkt kan du vælge  for at stoppe det aktuelle interval eller den aktuelle hvileperiode og overgangen til det næste interval eller den næste hvileperiode.
- Efter alle intervaller og hvileperioder er fuldført, skal du vælge  for at afslutte intervaltræningen og overgangen til en timer, der kan bruges til at køle ned.
- Du kan til enhver tid vælge **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren. Du kan genstarte timeren eller afslutte intervaltræningen.

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 Virtual Partner og konkurrere mod den.


BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Virtual Partner**.
- 6 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.
- 7 Start din aktivitet ([Start af aktivitet, side 5](#)).
- 8 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle til Virtual Partner skærbilledet og 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 enheden dig feedback i realtid om, hvor tæt du er på at nå dit træningsmål.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > Angiv et mål**.
- 5 Vælg en funktion:
 - Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.
 - 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.

Skærmen for træningsmålet vises med en angivelse af din anslåede sluttid. Den anslåede sluttid er baseret på din aktuelle indsats og den resterende tid.

- 6 Vælg **START** for at starte timeren.


Annullering af et træningsmål

- 1 Hold  nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Annuller mål > Ja**.

Konkurrerer mod en tidligere aktivitet

Du kan konkurrere mod en tidligere registreret eller downloadet aktivitet. 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 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > Konkurrer i en aktivitet**.
- 5 Vælg en funktion:
 - Vælg **Fra historik** for at vælge en tidligere registreret aktivitet fra enheden.
 - Vælg **Downloadet** for at vælge en aktivitet, du har downloadet fra din Garmin Connect konto.
- 6 Vælg aktiviteten.

Skærbilledet for Virtual Partner vises med en angivelse af din anslåede sluttid.
- 7 Vælg **START** for at starte timeren.
- 8 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **START > 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 tempopindsats 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 89).


- 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**.

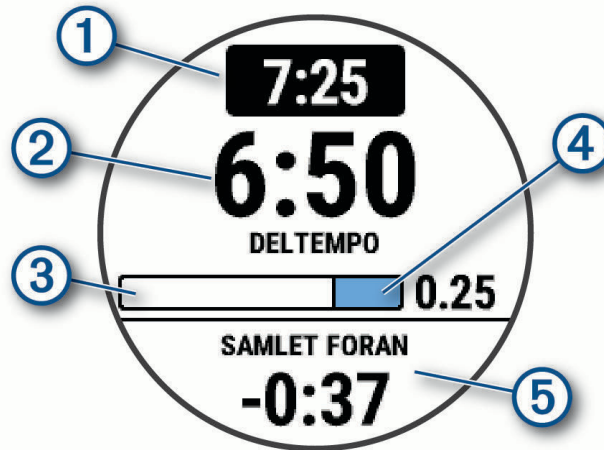
Oprettelse af en PacePro plan på dit ur

Før du kan oprette en PacePro plan på dit ur, skal du oprette en bane og indlæse den til dit ur ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect](#), side 91).

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Navigation** > **Baner**.
- 5 Vælg en bane.
- 6 Vælg **PacePro** > **Opret ny**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Måltempo**, og indtast dit måltempo.
 - Vælg **Mål for tid**, og indtast din måltid.Enheden viser dit brugerdefinerede tempobånd.
TIP: Du kan trykke på **DOWN** for at gennemse delmålene.
- 8 Vælg **START**.
- 9 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Brug plan** >  for at aktivere banenavigation og starte planen.
 - Vælg **Kort** for at gennemse banen.


Sådan starter du en PacePro plan

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > PacePro planer**.
- 5 Vælg en plan.
TIP: Du kan vælge **DOWN > Se delmålinger** for at få en forhåndsvisning af delmålene.
- 6 Vælg **START** for at starte planen.
- 7 Vælg om nødvendigt **Ja** for at aktivere banenavigation.
- 8 Vælg **START** 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

Sådan stopper du en PacePro plan

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Stop PacePro > Ja**.
Enheden stopper PacePro planen. Aktivitetstimeren fortsætter med at køre.

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 anstrenger 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 34*). 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 100*).

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 100*). Du skal også have indlæst en bane på uret (*Oprettelse af en bane på Garmin Connect, side 91*).

Du kan også oprette en Power Guide i Garmin Connect appen.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en udendørs cykelaktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > Effektguide > Opret ny**.
- 5 Vælg en bane (*Baner, side 90*).
- 6 Vælg en køreposition.
- 7 Vælg en udstyrsvægt.
- 8 Tryk på **START**, 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.

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.

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 Tryk på **START**.
- 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.


Visning af segmentdetaljer

- 1 Vælg **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > Segmenter**.
- 5 Vælg et segment.
- 6 Vælg en funktion:
 - 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.

Brug af metronomen

Metronomfunktionen afspiller toner i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.


- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Metronom > Status > Til**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Slag pr. minut** for at indtaste en værdi ud fra den kadence, du vil opretholde.
 - Vælg **Alarmfrekvens** for at tilpasse taktslagenes frekvens.
 - Vælg **Lyd og vibration** for at tilpasse metronomens tone og vibration.
- 7 Vælg evt. **Gennemse** for at lytte til metronomen, før du løber.
- 8 Løb en tur (*Løb en tur, side 4*).
Metronomen starter automatisk.
- 9 Under løbeturen skal du trykke **UP** eller **DOWN** for at få vist metronomskærbilledet.
- 10 Du kan om nødvendigt holde  nede for at ændre metronomindstillingerne.

Udvidet visningstilstand

Du kan bruge tilstanden Udvidet visning til at vise dataskærbilleder fra dit Forerunner ur på en kompatibel Edge® cykelcomputer under en cykeltur eller et triatlon. Se Edge brugervejledningen for yderligere oplysninger.

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 28](#)). Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg **Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

Træningsmål

Kendskab til dine pulszone 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 pulszone 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 37](#)) 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. Standardmaksimumspulsen er 220 minus din alder.

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.

Indstilling af dine pulszone

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszone. Du kan indstille separate pulszone 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 zone på uret eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Puls og effektzone > Puls**.
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
Du kan bruge funktionen Auto. registrering til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet ([Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 37](#)).
- 4 Vælg **Laktat-tærskel**, og indtast din laktat-tærskelpuls.
Du kan udføre en guidet test for at vurdere din syregrænse ([Laktattærskel, side 57](#)). Du kan bruge funktionen Auto. registrering til automatisk at registrere din laktattærskel under en aktivitet ([Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 37](#)).
- 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 **%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 pulszone (valgfrit).
- 10 Gentag trinnene for at tilføje yderligere sportpulszone (valgfrit).

Sådan lader du enheden indstille dine pulszone

Standardindstillingerne lader enheden registrere din maksimale puls og indstille dine pulszone som en procentdel af din maksimale puls.


- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte (*Indstilling af din brugerprofil, side 36*).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Prøv nogle få pulstræningsplaner, som findes på din Garmin Connect konto.
- 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 tærskel-effekt (FTP) eller tærskel-effekt (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 Hold  nede.
- 2 Vælg **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 **% FTP** eller **% TP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle tærskel-effekt.
- 6 Vælg **FTP** eller **Tærskel-effekt**, og indtast din værdi.
Du kan bruge funktionen Auto. registrering til automatisk at registrere din tærskel-effekt under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 37*).
- 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 Auto. 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 tærskel-effekt) under en aktivitet.

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg **Brugerprofil > Puls og effektzoner > Auto. registrering**.
- 3 Vælg en funktion.

Pulsmålerfunktioner

Uret har en håndledspulsmåler og er kompatibel med pulsmålere med brystrem. Du kan få vist pulsdata på pulsmåler-overblikket. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdata er tilgængelige, anvender uret brystpulsdataene.

Der er flere pulsrelaterede funktioner, som er tilgængelige i standard-overblikssløjfen.

	Din nuværende puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Der er en graf over din puls for de sidste fire timer, hvor din højeste og laveste puls bliver fremhævet.
	Dit aktuelle stressniveau. Uret måler din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at estimere dit stressniveau. Et lavere tal indikerer et lavere stressniveau.
	Dit aktuelle Body Battery energiniveau. Uret beregner dine nuværende energireserver baseret på søvn, stress og aktivitetsdata. Højere tal angiver en højere energireserve.
	Den nuværende iltmætning i dit blod. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til motion og stress. BEMÆRK: Sensoren til måling af iltmætning er placeret på bagsiden af uret.

Håndledsbaseret puls

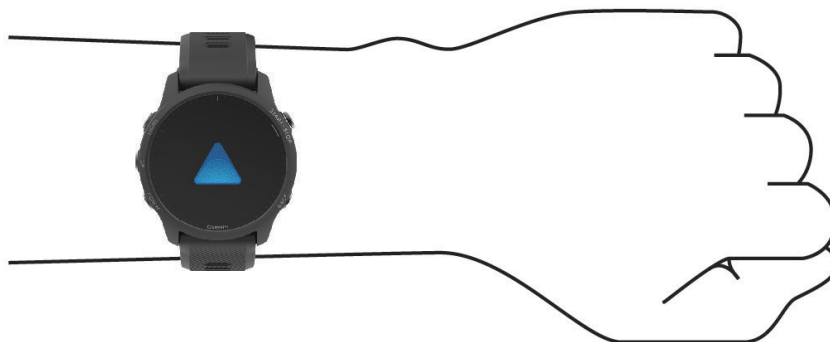
Sådan bæres uret

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 håndledet. Du kan finde flere oplysninger på [garmin.com/fitandcare](https://www.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 39 for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning](#), side 68 for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på www.garmin.com/fitandcare.

Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Hold  nede, og vælg **Sundhed & Wellness > Pulsmål. håndled.**

Status: Aktiverer eller deaktiverer 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.


Under svømning: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndleddet under svømmeaktiviteter.

Unormal puls alarm: Giver dig mulighed for at indstille uret til at advare dig, når din puls er over eller under en målværdi (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 40*).

Send pulsdata: Giver dig mulighed for at begynde at sende dine pulsdata til en parret enhed (*Overførsel af pulsdata under en aktivitet, side 40*).

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.

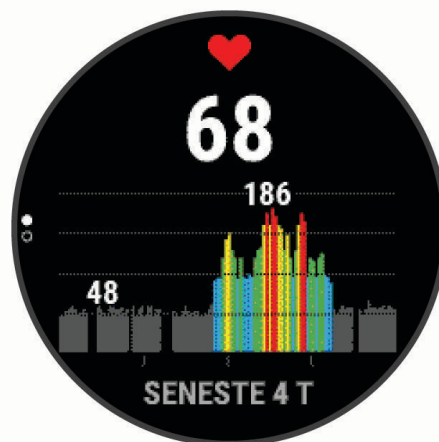
- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Visning af pulsoverblikket

1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist pulsoverblikket.

BEMÆRK: Du skal muligvis føje overblikket til dit overbliksløp (*Tilpasning af overbliksløjfen, side 104*).

2 Tryk på **START** for at se din aktuelle puls i slag pr. minut (bpm) og en graf, der viser din puls de seneste 4 timer.





3 Tryk på **DOWN** for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de sidste 7 dage.

Udsendelse af pulsdatab

Du kan udsende pulsdatab fra uret og se dem på parrede enheder. Når du sender pulsdatab, reduceres batterilevetiden.

TIP: Du kan tilpasse aktivitetsindstillingerne til automatisk at udsende dine pulsdatab, når du starter en aktivitet (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 105*). Du kan for eksempel sende dine pulsdatab til en Edge cykelcomputer, mens du cykler.

1 Vælg en mulighed:

- Hold  nede, og vælg **Sundhed & Wellness > Pulsmål. håndled > Send pulsdatab**.
- Hold **LIGHT** nede for at åbne kontrolmenuen, og vælg .

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen.

2 Tryk på **START**.

Uret begynder at udsende dine pulsdatab.

3 Par uret med din kompatible enhed.

BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatible enhed. Se brugervejledningen.

4 Tryk på **STOP** for at stoppe med at udsende dine pulsdatab.


Overførsel af pulsdatab under en aktivitet

Du kan konfigurere dit Forerunner ur til at overføre dine pulsdatab automatisk, når du starter på en aktivitet. Du kan for eksempel sende dine pulsdatab til en Edge cykelcomputer, mens du cykler.

BEMÆRK: Når du sender pulsdatab, reduceres batterilevetiden.

1 Tryk på **START**.

2 Vælg en aktivitet.

3 Tryk på .

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Send pulsdatab**.

Forerunner uret begynder at sende dine pulsdatab i baggrunden.

BEMÆRK: Der er intet, der tyder på, at uret sender dine pulsdatab under en aktivitet.

6 Påbegynd aktiviteten (*Start af aktivitet, side 5*).

7 Par uret med din kompatible enhed.

BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatible enhed. Se brugervejledningen.

TIP: Hvis du vil afbryde overførslen af dine pulsdatab, skal du stoppe aktiviteten (*Stop en aktivitet, side 5*).

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 en periode 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.

2 Vælg **Sundhed & Wellness > Pulsmål. håndled > Unormal puls alarm**.

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.

Fitness_Notes

⚠ ADVARSEL

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

Brug ikke skarpe genstande til at fjerne batterier, der kan udskiftes af brugeren.

Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt genanvendelse af batterierne. Perkloratmateriale – særlig håndtering kan være nødvendig. Gå til www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ FORSIGTIG

Låsepindsværktøjet er skarpt. Vær forsigtig.

⚠ 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 en periode 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.

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over et bestemt antal slag i minuttet, som brugeren har valgt, efter en periode med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked om en potentiel hjertetilstand og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere en medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjerterelaterede problemer.

⚠ 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

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Undgå at trykke på knapperne under vandet.

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klorholdigt vand eller saltvand.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skræppe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Tør altid enheden af efter rengøring.

Tør altid enheden godt af efter rengøring eller brug, og opbevar den på et køligt, tørt sted.

Læs omhyggeligt instruktionerne i brugervejledningen, før du forsøger at udskifte batteriet.

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

Fjern modulet, før remmen vaskes.

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå i nærheden af objekter, der kan påvirke magnetfelter, som f.eks. køretøjer, bygninger og strømførende luftledninger.

Enheden er vandtæt iht. IEC-standarden 60529 IPX7. Den kan tåle nedsænkning i 1 meter vand i 30 minutter. Længere tids nedsænkning kan beskadige enheden. Efter nedsænkningen skal du tørre enheden af og lade den lufttørre, inden den anvendes eller oplades.

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter*, side 79). 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).

BEMÆRK: Der optages ikke historik, mens aktivitetstimeren er stoppet eller sat på pause.

BEMÆRK: Der optages ikke løbehistorik, mens aktivitetstimeren er stoppet eller sat på pause.

BEMÆRK: Enheden kan ikke optage pulldata, når du svømmer.

BEMÆRK: Dette sletter hverken dine data eller indstillinger.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

BEMÆRK: Denne proces sletter alle brugerindtastede oplysninger, men den sletter ikke din historik.

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

BEMÆRK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du springe denne handling over.

BEMÆRK: Hvis du ikke har en GSC™ 10, kan du springe denne handling over.

BEMÆRK: Dette produkt kan ikke sende pulldata under svømning.

BEMÆRK: I koldt vejr skal du bære passende tøj, så pulssensorens temperatur holdes i nærheden af din kropstemperatur.

BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

BEMÆRK: Enheden er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 og tidligere.

BEMÆRK: Hvis du bruger en vægt, der måler kropssammensætning, skal du tage sko og strømper af for at sikre, at alle kropssammensætningsparametre læses og registreres.

BEMÆRK: Brug kun udskiftningsbånd af EPDM-gummi (ethylen-propylen-dien-monomer). Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt din Garmin forhandler.

BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatible enhed. Se brugervejledningen.

BEMÆRK: Enheden er ikke beregnet til brug ved svømning.

BEMÆRK: Hvis du ikke har denne sensor, kan du springe over dette trin.

BEMÆRK

Pulssensoren kan forårsage gnavesår, når den anvendes i længere tid ad gangen. For at afhjælpe dette problem kan du påføre et smøremiddel på det sted, hvor stroppen har kontakt med huden. Påfør ikke antifriktions-smøremiddel på elektroderne. Brug ikke gel eller creme, der indeholder solfaktor.

BEMÆRK: Enheden kan ikke optage håndledsbaserede pulldata, når du svømmer.

Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

Standardværdien for Pulsmål. håndled er Automatisk. Uret anvender automatisk den håndledsbaserede pulsmåler, medmindre du parrer en kompatibel pulsmåler med ANT+ eller Bluetooth teknologi med uret.

BEMÆRK: Hvis den håndledsbaserede pulsmåler deaktiveres, bliver den håndledsbaserede sensor til måling af iltmætning også deaktiveret.

1 På urskiven skal du holde  nede.

2 Vælg **Sundhed & Wellness > Pulsmål. håndled > Status > Fra.**

Brystpuls under svømning

HRM-Pro, HRM-Swim og HRM-Tri pulstilbehøret registrerer og gemmer dine pulldata, mens du svømmer. Hvis du vil se dine pulldata, kan du tilføje pulsdatablister (*Tilpasning af skærbilleder, side 107*).

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 gennemses i urets historik og på din Garmin Connect konto.

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

HRM-Pro tilbehør

Enheden kan registrere puls under svømmeturen (*Brystpuls under svømning, side 42*).

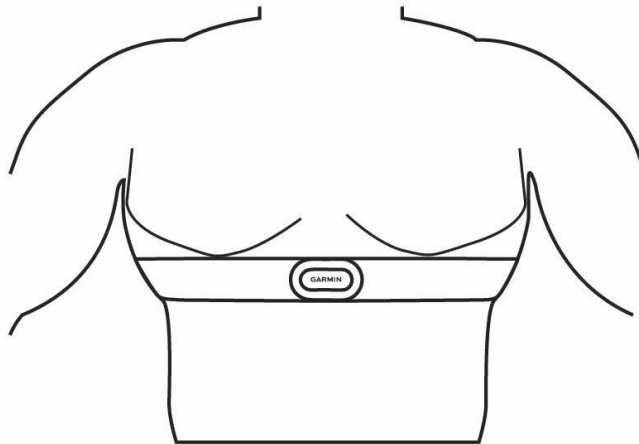
Påsætning af pulsmåleren

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under din aktivitet. Du kan om nødvendigt købe en remforlænger på buy.garmin.com.

1 Gør elektroderne ① bag på pulsmåleren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.



2 Pulsmåleren skal bæres med Garmin logoets højre side opad.



Sammenkoblingen mellem løkken ② og krogen ③ skal være på din højre side.

3 Spænd pulsmåleren rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen til løkken.

BEMÆRK: Sørg for, at vedligeholdelsesmærket ikke foldes.

Når du har taget pulsmåleren på, er den aktiv og sender data.

HRM-Pro Løbetempo og distance

Tilbehøret til 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 kompatible Forerunner ur, når det er tilsluttet ved hjælp af ANT+ teknologi. Du kan også få vist den på kompatible tredjepartstræningsapps der er forbundet via Bluetooth teknologi.

Nøjagtigheden af tempo og distance forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardindstillingen for uret er **Autokalibrering**. Tilbehøret til HRM-Pro serien kalibreres, hver gang du løber udenfor med det tilsluttet dit kompatible Forerunner ur.

BEMÆRK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktivitetsprofilerne indendørs, trail eller ultraløb (*Tip til registrering af løbetempo og distance, side 44*).

Manuel kalibrering: Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede tilbehør til HRM-Pro serien (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 7*).

Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater Forerunner urets software (*Produktopdateringer, side 128*).
- Gennemfør flere udendørs løbeture med GPS og dit tilsluttede tilbehør fra 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 7*).
- 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 7*).


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 www.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 134*). Du kan konfigurere effektalarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Aktivitetssalmer, side 108*).

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 37*).

Indstillinger for løbeeffekt

Hold  nede, vælg **Aktiviteter og apps**, vælg en løbeaktivitet og vælg aktivitetsindstillingerne.

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.

Lagring af pulsdata for aktiviteter med tidtagning

Du kan starte en aktivitet med tidtagning på din compatible, parrede Forerunner enhed, og pulsmåleren registrerer dine pulsdata, selvom du bevæger dig væk fra enheden. Du kan f.eks. optage pulsdata under træningsaktiviteter eller holdsport, hvor du ikke kan bære ur.

Din pulsmåler sender automatisk dine gemte pulsdata til din compatible Forerunner enhed, når du gemmer din aktivitet. Din pulsmåler skal være aktiv og inden for enhedens område (3 m), mens data overføres.

Sådan finder du dine gemte pulsdata

Hvis du gemmer en aktivitet med tidtagning, før du uploader de gemte pulsdata, kan du downloade dataene fra HRM-Pro tilbehøret.

BEMÆRK: Dit HRM-Pro tilbehør kan gemme op til 18 timers aktivitetshistorik. Når pulsmålerens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

- 1 Påsæt pulsmåleren.
- 2 Fra din Garmin enhed skal du vælge historikmenuen.
- 3 Vælg aktiviteten med tidtagning, som du gemte, mens du havde pulsmåleren på.
- 4 Vælg **Download HR**.

Svømning i bassin

BEMÆRK

Vask pulsmåleren i hånden, når den har været udsat for klor eller andre poolkemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade pulsmåleren.

Tilbehøret HRM-Pro er primært designet til svømning i havet men kan lejlighedsvist anvendes til svømning i pool. Pulsmåleren skal bæres under badetøjet eller en triatlondragt under svømning i pool. Ellers kan den skride ned ad dit bryst, når du skubber dig væk fra poolkanten.

Vedligeholdelse af pulsmåleren

BEMÆRK

Ophobning af sved og salt på remmen kan beskadige pulsmåleren permanent og reducere dens evne til at rapportere nøjagtige data.

Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, når du vasker pulsmåleren, kan det beskadige pulsmåleren.

- Skyl pulssensoren efter hver anvendelse.
- Håndvask pulsmåleren efter hver 7. anvendelse eller efter en tur i svømmebassinet med varmt vand ved en temperatur på maks. 40 °C (104 °F) og en lille smule mildt rengøringsmiddel, f.eks. opvaskemiddel.
- Skyl remmen grundigt efter håndvask af pulsmåleren for at fjerne rester af rengøringsmiddel, der kan forårsage hudirritation.
- Kom ikke pulssensoren i vaskemaskinen eller tørretumbleren.
- Når pulsmåleren skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

Tip til uregelmæssige pulsdata

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Put vand på elektroderne og kontaktområderne igen (om nødvendigt).
- Stram remmen på din brystkasse.
- Varm op i 5 til 10 minutter.
- Følg vedligeholdelsesinstruktionerne ([Vedligeholdelse af pulsmåleren, side 45](#)).
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt begge sider af remmen omhyggeligt.
Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.
- Flyt dig væk fra kilder, der kan forstyrre din pulsmåler.
Andre forstyrrende kilder kan være stærke elektromagnetiske felter, nogle 2,4 GHz trådløse sensorer, el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, ovne, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter.

HRM-Swim tilbehør

Enheden kan registrere puls under svømmeturen ([Brystpuls under svømning, side 42](#)).

Størrelsestilpasning af pulsmåler

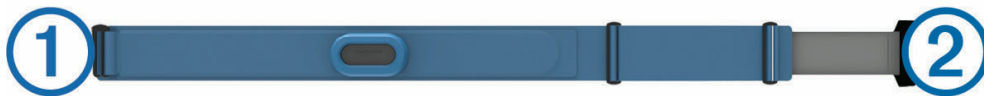
Før du svømmer første gang, bør du bruge lidt tid til at størrelsestilpasse pulsmåleren. Den skal sidde stramt nok til at forblive på plads, når du skubber dig væk fra poolkanten.

- Vælg en stropudvidelse, og sæt den på den elastiske ende af pulsmåleren. Pulsmåleren leveres med tre udvidelsesstroppe til forskellige bryststørrelser.
TIP: Stropudvidelsen i middelstørrelse passer til de fleste trøjestørrelser (fra medium til extra-large).
- Sæt pulsmåleren omvendt på, så du nemt kan justere skyderen på stropudvidelsen.
- Sæt pulsmåleren på foran, så du nemt kan justere skyderen på pulsmåleren.

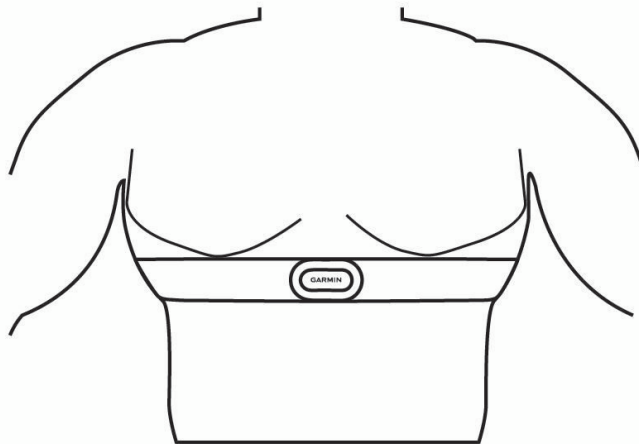
Påsætning af pulsmåleren

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet.

- 1 Vælg en stropudvider for den bedste pasform.
- 2 Pulsmåleren skal bæres med Garmin logoets højre side opad. Sammenkoblingen af krogen ① og løkken ② skal være på din højre side.



- 3 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen til løkken.



BEMÆRK: Sørg for, at vedligeholdelsesmærket ikke foldes.

- 4 Spænd pulsmåleren, så den sidder tæt rundt om dit bryst, men ikke stramt. Når du har taget pulsmåleren på, er den aktiv og lagrer og sender data.

Tips til anvendelse af tilbehøret HRM-Swim

- Juster stramningen af pulsmåleren og stropudvideren, hvis pulsmåleren skrider ned ad dit bryst, når skubber dig væk fra poolkanten.
- Stå op mellem intervallerne, så pulsmåleren er ude af vandet, hvis du skal se dine pulldata.

Datalagring

Pulsmåleren kan lagre op til 20 timers data i en enkelt aktivitet. Når pulsmålerens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

Du kan starte en aktivitet med tidtagning på din parrede Forerunner enhed, og pulsmåleren registrerer dine pulldata, selvom du bevæger dig væk fra enheden. Du kan f.eks. optage pulldata under træningsaktiviteter eller holdsport, hvor du ikke kan bære ur. Din pulsmåler sender automatisk dine gemte pulldata til din Forerunner enhed, når du gemmer din aktivitet. Din pulsmåler skal være aktiv og inden for enhedens område (3 m), mens data uploades.

HRM-Tri tilbehør

Afsnittet HRM-Swim i denne brugervejledning beskriver registrering af puls under din svømmetur (*Brystpuls under svømning, side 42*).

Løbedynamik

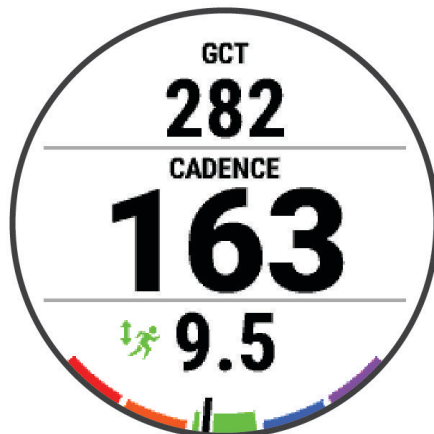
Løbedynamik er feedback i realtid om din løbeform. Forerunner uret har et accelerometer til beregning af fem målinger af løbeform. For alle seks målinger af løbeform skal du parre dit Forerunner ur med tilbehør i HRM-Pro serien eller andet tilbehør med løbedynamik, der måler torsoens bevægelse. Du kan finde flere oplysninger på www.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).
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.
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: Tid i kontakt med jorden og balance er ikke tilgængelig 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.
Skridtlængde	Ur eller kompatibelt tilbehør	Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.
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.

Træning med løbedynamik

Uret bruger automatisk håndledsbaseret løbedynamik, medmindre du parrer et kompatibelt tilbehør til løbedynamik (*Parring af dine trådløse sensorer, side 100*). Du kan tilføje et skærbillede for løbedynamik til en hvilken som helst løbeaktivitet (*Tilpasning af skærbilleder, side 107*).

- 1 Tryk på **START**, og vælg en løbeaktivitet.
- 2 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 3 Løb en tur.
- 4 Skift til løbedynamikskærbilledet for at se dine målinger.



HUSK: Tid med jordkontakt pr. skridt er kun tilgængelig, hvis du bruger et kompatibelt tilbehør til løbedynamik.






- 5 Hold om nødvendigt  nede for at redigere, hvordan data for løbedynamik skal vises.

Farvemålere og data for løbedynamik

Skærbillederne for løbedynamik viser en farvemåler for den primære måling. Du kan få vist kadence, lodrette svingninger, tid i kontakt med jorden, balance for den tid, du er i kontakt med jorden eller vertikalt forhold som 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 har tendens til at udvise kortere tid i kontakt med jorden, lavere lodrette svingninger, et lavere vertikalt forhold 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 www.garmin.com/performance-data/running/ 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
 Lilla	> 95	> 183 spm	< 218 ms
 Blå	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Grøn	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Orange	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Rød	< 5	< 153 spm	> 308 ms

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 dataskærbilledet 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 afhængig af sensoren og, om den er anbragt på brystet (HRM-Pro serien, HRM-Run™ eller HRM-Tri tilbehør) 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 %

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.

- Kontrollér, at du har et tilbehør med løbedynamik, for eksempel tilbehør i HRM-Pro serien.
Tilbehør med løbedynamik har  foran på modulet.
- Par tilbehøret til løbedynamik med uret igen i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis du bruger tilbehør i 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: Tid i kontakt med jorden og balance vises kun, mens du løber. Den beregnes ikke, mens du går.
HUSK: Tid med jordkontakt pr. skridt beregnes ikke med håndledsbaseret løbedynamik.

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 www.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.

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 52*).

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 54*).

HRV status: Uret analyserer dine pulsmålinger på håndleddet, mens du sover, for at bestemme din status for pulsvariation (HRV) baseret på dine personlige, langsigtede HRV gennemsnit (*Status for pulsvariation, side 55*).

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 55*).

Functional Threshold Power (FTP): Uret bruger dine profildata fra den første opsætning til at estimere din FTP. Du kan få en mere nøjagtig vurdering ved at gennemføre en guidet test (*Få dit FTP-estimat, side 56*).

Syregrænse: Syregrænse kræver pulsmåler med brystrem. Syregrænsen er det punkt, hvor dine muskler begynder hurtigt at blive trætte. Dit ur måler dit syregrænseniveau ved hjælp af pulsdata og tempo (*Laktattærskel, side 57*).

Udholdenhed: Uret bruger dit VO2-max estimat og dine pulsdata til at levere udholdenhedsestimater i realtid. Det kan tilføjes som et dataskærm billede, så du kan få vist din potentielle og øjeblikkelige udholdenhed under din aktivitet.

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 59*).

Deaktivering af meddelelser om præstation

Nogle meddelelser om præstation vises ved afslutningen af din aktivitet. Nogle meddelelser om præstation vises under en aktivitet eller, når du når et nyt præstationskrav, for eksempel et nyt VO2-max estimat. Du kan deaktivere funktionen Præstationskrav for at undgå nogle af disse meddelelser.

1 Hold  nede.

2 Vælg **System > Præstationskrav**.

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 træningsstatus og form. Du kan f.eks. registrere en cykeltur med en Edge cykelcomputer, og få vist dine aktivitetsdetaljer og overordnede træningsbelastning 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 et primært wearable i Garmin Connect appen (*Samlet træningsstatus, side 22*).


De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på dit Forerunner ur.

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 er 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 141) 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 100*). Hvis uret havde en pulsmåler inkluderet i pakken, er enhederne allerede parret.

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 36*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 36*). 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 (*Deaktivering af VO2-max registrering, side 53*).

- 1 Start en løbeaktivitet.
- 2 Løb i mindst 10 minutter udenfor.
- 3 Efter din løbetur vælger du **Gem**.
- 4 Tryk på **UP** eller **DOWN** 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 100*). Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med uret. Hvis uret havde en pulsmåler inkluderet i pakken, er enhederne allerede parret.

For at få det mest præcise estimat, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 36*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 36*). 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 køreturen skal du vælge **Gem**.
- 4 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle igennem præstationsmålingerne.

Deaktivering af VO2-max registrering

Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og trailøbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke din VO2-max estimering (*Om VO2-max estimeringer, side 52*).

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg **Trailøb** eller **Ultraløb**.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Registrer VO2-max > Fra**.

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 Garmin 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 36*).

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Fitnessalder**.

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.

Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise resultat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 36](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszone, side 36](#)).

Dit ur bruger VO2-max. estimering og din træningshistorik til at give en målløbetid ([Om VO2-max estimeringer, side 52](#)). Uret analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist præstationsoversigten.
- 2 Tryk på **START** for at få vist præstationsoplysninger.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist en forventet konkurrencetid.

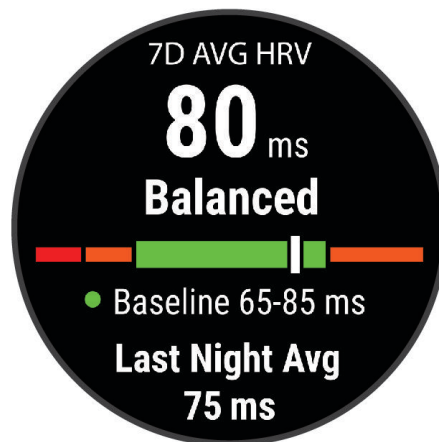


- 4 Tryk på **START** for at få vist forudsigelser for andre afstande.

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

Status for pulsvariation

Uret analyserer dine pulsmålinger på håndleddet, 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 pulsværdier 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 trænings-skærmbilleder 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 52)).

Sådan vises dit præstationskrav

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler.

- 1 Føj **Præstationskrav** til et dataskærbillede (*Tilpasning af skærbilleder, side 107*).
- 2 Løb eller cykl en tur.
Efter 6 til 20 minutter vises dit præstationskrav.
- 3 Rul til dataskærbilledet for at få vist dit præstationskrav under hele løbe- eller køreturen.






Få dit FTP-estimat

Før du kan se dit FTP-estimat (Functional Threshold Power), skal du parre en brystpulsmåler og en effektmåler med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 100*), og du skal have dit VO2-max-estimat (*Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling, side 53*).

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning og dit VO2-max-estimat til at estimere dit FTP. Uret registrerer automatisk dit FTP under kørsler ved en stabil, høj puls- og effektintensitet.

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist præstationsoversigten.
- 2 Tryk på **START** for at få vist oversigtsoplysninger.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** 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 142*) for yderligere oplysninger.

BEMÆRK: Når en præstationsmeddelelse fortæller dig om en ny FTP, kan du vælge **Accepter** for at gemme den nye FTP eller **Afslå** for at beholde din aktuelle FTP.

Udførelse af en FTP-test

Før du kan gennemføre en test og bestemme dit FTP (Functional Threshold Power), skal du parre en brystpulsmåler og en effektmåler med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 100*), og du skal have din VO₂-max estimering (*Sådan finder du dit VO₂-max. estimat for cykling, side 53*).

BEMÆRK: FTP-testen er en udfordrende træningsøvelse, der tager ca. 30 minutter at gennemføre. Vælg en praktisk og så vidt muligt flad rute, hvor du kan køre med en stabilt stigende kraftudfoldelse som ved en tidtagning.

1 Fra urskiven vælges **START**.

2 Vælg en cykleaktivitet.

3 Hold  nede.

4 Vælg **Træning > Test under FTP-vejl.**

5 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har startet en tur, viser enheden varigheden af hvert trin, målet og de aktuelle effektdata. Der vises en besked, når testen er fuldført.

6 Når du har gennemført en guidet test, skal du køle af, stoppe timeren og gemme aktiviteten.

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

7 Vælg en funktion:

- Vælg **Accepter** for at gemme den nye FTP.
- Vælg **Afslå** for at beholde den aktuelle FTP.

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 36*). Du kan aktivere funktionen **Auto. registrering** til automatisk at registrere din syregrænse under en aktivitet.

Sådan foretages en guidet test for at bestemme din syregrænse

Denne funktion kræver en Garmin brystpulsmåler. Før du kan foretage en guidet test, skal du sætte pulsmåleren på og parre den med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 100*).

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning og din VO2-max estimering til at estimere syregrænsen. Enheden registrerer automatisk din syregrænse under løb ved en stabil, høj pulsintensitet.

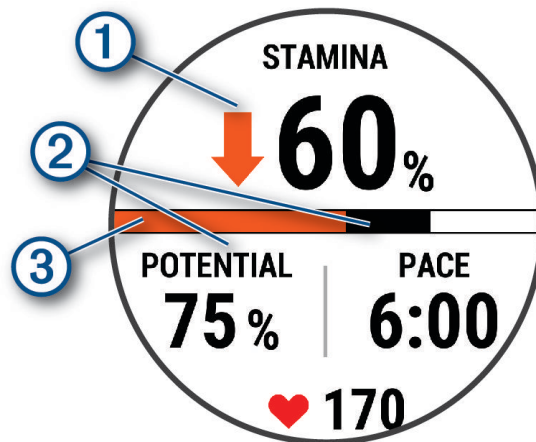
TIP: Enheden kræver nogle enkelte løbeture med en brystpulsmåler for at få en præcis maksimal pulsværdi og VO2-max estimering. Hvis du har problemer med at få et syregrænseestimat, skal du prøve manuelt at sænke din maksimale pulsværdi.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
GPS er nødvendig for at gennemføre testen.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > Guidet test for syregrænse**.
- 5 Start timeren, og følg anvisningerne på skærmen.
Når du begynder på en tur, viser enheden varigheden af hvert trin, målet og de aktuelle pulsdata. Der vises en besked, når testen er fuldført.
- 6 Når du har gennemført en guidet test, stoppes timeren, og aktiviteten gemmes.
Hvis det er dit første syregrænseestimat, beder enheden dig om at opdatere dine pulszoner baseret på din syregrænsepuls. For hvert yderligere syregrænseestimat beder enheden dig om at acceptere eller afvise estimatet.

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 52*).




- 1 Hold **≡** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg et løb eller en cykelaktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Udholdenhed**.
- 6 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at ændre positionen af dataskærmen (valgfrit).
- 7 Tryk på **START** for at redigere det primære datafelt for udholdenhed (valgfrit).
- 8 Start din aktivitet (*Start af aktivitet, side 5*).
- 9 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle ned til dataskærbilledet.



① Primært datafelt for udholdenhed. Viser din aktuelle udholdenhedsprocent, resterende distance eller resterende tid.

② Potentiel udholdenhed.

Øjeblikkelig udholdenhed

- ③
-  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 100*).

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.

I Garmin Connect app-menuen skal du vælge **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 www.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 52*).

HRV: HRV er din status for pulsvariation over de seneste syv dage (*Status for pulsvariation, side 55*).

Akut belastning: Akut belastning er en vægtet sum af dine seneste træningsbelastningsscorer, herunder træningsvarighed og intensitet. (*Akut belastning, side 61*).

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 62*).

Restitutionstid: Restitutionstid viser, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til den næste, hårde træning (*Restitutionstid, side 66*).

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 restitutions- 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 52*). 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 (*Deaktivering af VO2-max registrering, side 53*).

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 51*).
- 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 træningsbelastningsestimater have fået mere detaljerede måloplysninger, der kan hjælpe dig med at afbalancere dine træningsaktiviteter.

Under målsætningen: Din træningsbelastning er lavere end optimal i alle intensitetskategorier. Prøv at øge varigheden eller hyppigheden af din træning.

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 træningsbelastning er højere end optimal, og du bør overveje at mindske varigheden og hyppigheden af din træning.

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 62*). 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 med moderat anstrengelse eller træninger, som involverer længere intervaller (> 180 sekunder), har en positiv indvirkning på dit aerobe stofskifte og giver en aerob træningseffekt.

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 gavnlige 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 www.firstbeat.com.

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:

- Søvnsscore (sidste nat)
- Restitutionstid
- HRV status
- Akut belastning
- Søvnshistorik (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



Hvis du vil se dine trends for parathed til træning over tid, skal du gå til din Garmin Connect konto.

Udholdenhedsscore







Din udholdenhedsscore hjælper dig med at forstå din samlede udholdenhed baseret på alle registrerede aktiviteter med pulsdatab. 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 143](#)).

Bakkescore

Din bakkescore hjælper dig med at forstå din nuværende kapacitet til løb op ad bakke baseret på din træningshistorik og Vo₂-max estimering. Dit ur registrerer segmenter op ad bakke med 2 % stigningsgrad eller mere under en udendørs løbeaktivitet. 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 52*), og effektkurvedata fra en parret effektmåler (*Visning af din Effektkurve, side 59*).

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 36*).

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist overblikket for cyklingsniveau.
BEMÆRK: Du skal muligvis føje overblikket til din overblikssløjfe (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 104*).
- 2 Tryk på **START** for at se din aktuelle ryttertype.
- 3 Tryk på **START** for at få vist en detaljeret analyse over dit cyklingsniveau (valgfrit).

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.

Visning af din restitutionstid

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 36*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 36*).

- 1 Start en løbeaktivitet.
- 2 Efter din løbetur vælger du **Gem**.

Restitutionstiden vises. Den maksimale tid er 4 dage.

BEMÆRK: På urskiven kan du trykke på UP eller DOWN for at få vist træningsstatusoverblikket, og du kan trykke på START for at rulle gennem målingerne og se din restitutionstid.

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.

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 52*).

- 1 Når du vil sætte din træningsstatus på pause, skal du vælge en indstilling:
 - På træningsstatusoverblikket skal du holde **≡** nede og vælge **Muligheder > Sæt træningsstat. 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.

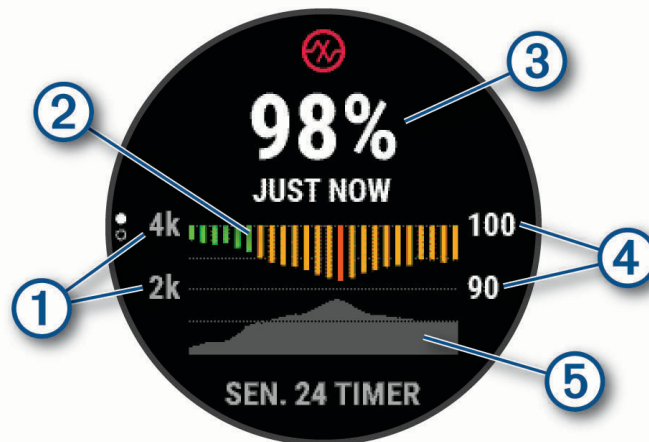
Måling af iltmætning

Uret har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets perifere iltmætning. 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 68*). Du kan også aktivere heldagsmålinger (*Aktivering af heldagstilstand, side 68*). Når du ikke bevæger dig, analyserer uret din iltmætning og din højde. 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 **UP** eller **DOWN** for at se iltmætningsoversigten.
- 2 Tryk på **START** for at få vist præstationsoplysninger.
- 3 Tryk på **START**, og vælg **Foretag aflæsning** for at begynde en iltmætningsmåling.
- 4 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.

Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering

Du kan indstille din enhed til løbende at måle din iltmætning i blodet, mens du sover.

BEMÆRK: Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO2-aflæsninger for søvn.

- 1 Fra overblikket for måling af iltmætning skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Pulse Ox indstillinger > Under søvn**.

Aktivering af heldagstilstand

- 1 Fra overblikket for måling af iltmætning skal du holde  nede.

- 2 Vælg **Pulse Ox indstillinger > Hele dagen**.

Enheden analyserer automatisk din iltmætning dagen igennem, når du ikke bevæger dig.

BEMÆRK: Aktivering af heldagstilstand reducerer batterilevetid.

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.

Brug af overblik for stressniveau

Overblikket for stressniveau viser dit aktuelle stressniveau og en graf over dit stressniveau de sidste mange timer. Den kan også føre dig gennem en vejtrækningsaktivitet for at hjælpe dig med at slappe af (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 104*).

- 1 Mens du sidder ned eller er inaktiv, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist overblikket for stressniveau.
- 2 Tryk på **START**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Tryk på **DOWN** for at få vist yderligere detaljer.
TIP: Blå søjler angiver perioder med hvile. Orange søjler angiver perioder med stress. Grå søjler angiver perioder, hvornår du var for aktiv til at bestemme dit stressniveau.
 - Tryk på **START** for at starte en aktivitet med **Åndedrætsarbejde**.

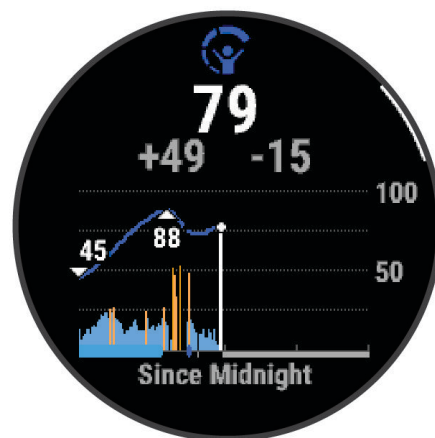
Body Battery

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 69*).

Visning af Body Battery overblikket

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist Body Battery overblikket.
BEMÆRK: Du skal muligvis føje overblikket til dit overbliksløp (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 104*).
- 2 Tryk på **START** for at få vist en graf over dit Body Battery og stressniveau siden midnat.



Blå søjler angiver perioder med hvile. Orange søjler angiver perioder med stress. Grå søjler angiver perioder, hvornår du var for aktiv til at bestemme dit stressniveau.

- 3 Tryk på **DOWN** for at få vist en liste over faktorer, der påvirker dit Body Battery niveau.
TIP: Vælg hver faktor for at få vist flere detaljer.


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.

Intelligente funktioner

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

Tip til eksisterende Garmin Connect brugere

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin-enheder > Tilføj enhed**.

Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre uret med en kompatibel telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 70*).

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg **Tilslutningsmuligheder > Telefon > Smart Notifications > Status > Til**.
- 3 Vælg **Generel anvendelse** eller **Under aktivitet**.
- 4 Vælg en meddelelsetype.
- 5 Vælg præferencer for status, lyd, beskyttelse af personlige oplysninger og timeout.
- 6 Tryk på **BACK**.
- 7 Vælg **Signatur** for at føje en signatur til dine svar på sms'er.

Visning af meddelelser

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist oversigten over meddelelser.
- 2 Tryk på **START**.
- 3 Vælg en notifikation.
- 4 Tryk på **START** for at få flere muligheder.
- 5 Tryk på **BACK** for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible telefon til at administrere meddelelser, der vises på dit Forerunner ur.


Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du gå til iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på uret.
- Hvis du bruger en Android™ telefon, skal du i Garmin Connect appen vælge **Indstillinger > Meddelelser**.

Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen.

- 1 Hold **LIGHT** 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.

Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer

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


BEMÆRK: Telefonforbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Tilslutningsalarmer.**

Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet

Du kan få Forerunner uret til at afspille motiverende statusbeskeder, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Lydbeskeder afspilles i dine tilsluttede Bluetooth hovedtelefoner, hvis de er tilgængelige. Ellers afspilles lydbeskeder på den telefon, der er parret via Garmin Connect appen. Under en lydbesked sætter uret eller telefonen den primære lyd på lydløs for at afspille beskeden.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Lydbeskeder.**
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil høre en besked for hver omgang, skal du vælge **Lap-alarm.**
 - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine tempo- og hastighedsoplysninger, skal du vælge **Tempo-/fartalarm.**
 - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine pulsoplysninger, skal du vælge **Pulsalarm.**
 - Hvis du vil tilpasse beskederne med effektdata, skal du vælge **Effektalarm.**
 - Hvis du vil høre beskeder, når du starter og stopper aktivitetstimeren, herunder Auto Pause[®] funktionen, skal du vælge **Timer begivenheder.**
 - Hvis du vil høre træningsalarmer afspillet som en lydbesked, skal du vælge **Træningsalarmer.**
 - Hvis du vil høre aktivitetsalarmer afspillet som en lydbesked, skal du vælge **Aktivitetsalarmer** (*Aktivitetsalarmer, side 108*).
 - Hvis du vil høre en lyd lige før en lydalarm eller meddelelse, skal du vælge **Toner.**
 - Hvis du vil ændre sproget eller dialekten for stemmemeddelelser, skal du vælge **Dialekt.**


Bluetooth tilsluttede funktioner

Forerunner uret har flere Bluetooth forbindelsesfunktioner til din kompatible telefon via Garmin Connect appen.

- Aktivitetsoverførsler
- Assistance
- Lydbeskeder
- Connect IQ
- Find min telefon
- Find mit ur
- GroupTrack
- Registrering af hændelse
- LiveTrack og Live Event Sharing
- Musikstyring
- Telefonmeddelelser
- Interaktion med sociale medier
- Softwareopdateringer
- Tilskuermeddelelser
- Vejrudsigter
- Download af træning, rute og PacePro

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen.

- 1 Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg .

Sådan finder du en bortkommet mobil enhed

Du kan bruge denne funktion til at hjælpe med at finde en bortkommet mobil enhed, der er parret ved hjælp af Bluetooth trådløs teknologi, og som er inden for rækkevidden af denne.

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen.

- 1 Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg **Find min telefon**.

Forerunner enheden begynder at søge efter din mobile enhed. Der lyder en akustisk alarm på din mobile enhed, og Bluetooth signalstyrken vises på Forerunner enhedens skærm. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din mobile enhed.

- 3 Vælg **BACK** for at stoppe søgningen.

LTE tilsluttede funktioner

Denne Forerunner enhed har visse funktioner, der kræver et LTE Subscription og skal konfigureres med Garmin Connect appen. Få abonnementsoplysninger ved at gå til garmin.com/subscriptions.

Nogle af de funktioner, der er angivet her, er tilgængelige med LTE eller Bluetooth teknologi (*Bluetooth tilsluttede funktioner, side 71*).

- Assistance Plus
- Assistance
- Registrering af hændelse
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Tilskuermeddelelser

Overblik

Uret leveres med forudindlæste overblik, der giver hurtige oplysninger (*Visning af overblikke og widgets, side 76*). Nogle overblik kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel telefon.

Nogle overblik er ikke synlige som standard. Du kan føje dem til overblikssløjfen manuelt (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 104*).

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 120</i>).
Højdeakklimatisering	I højder over 800 m (2625 fod) vises grafer med højdekorrigerede værdier for den gennemsnitlige aflæsning af iltmætning, vejtrækningsfrekvens 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 69</i>).
Kalender	Viser kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.
Kompas	Viser et elektronisk kompas.
Cyklingsniveau	Viser din ryttertype, aerob udholdenhed, aerob kapacitet og anaerob kapacitet (<i>Visning af cyklingsniveau, side 66</i>).
Udholdenheds-score	Viser en score, en graf og en kort meddelelse, der beskriver din samlede udholdenhed baseret på alle registrerede aktiviteter (<i>Udholdenhedsscore, side 65</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 golfscore 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 vejtrækningsfrekvens. Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner (<i>Health Snapshot™, side 6</i>).
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 65</i>).
Historik	Viser din aktivitetshistorik og en graf over dine registrerede aktiviteter.
HRV status	Viser dit 7-dages gennemsnit for din pulsvariation natten over (<i>Status for pulsvariation, side 55</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	Giver dig mulighed for at sende beskeder på din parrede inReach enhed (<i>Brug af inReach fjernbetjeningen, side 102</i>).
Sidste aktivitet	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.

Navn	Beskrivelse
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.
Musikstyring	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 lur-timeren, og indstille en alarm til at vække dig (<i>Tilpasning af søvnfunktion, side 24</i>).
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (<i>Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 70</i>).
Ydeevne	Viser præstationsmålinger, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater (<i>Præstationsmålinger, side 51</i>).
Primært løb	Viser den løbsbegivenhed, du angiver som det primære løb i din Garmin Connect kalender (<i>Løbskalender og primært løb, side 22</i>).
Måling af iltmætning	Muliggør manuel iltmætningsmåling (<i>Få målinger af iltmætning, side 68</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 din Garmin Connect kalender (<i>Løbskalender og primært løb, side 22</i>).
RCT kameraets kontrolfunktioner	Gør dig i stand til manuelt at tage et billede og optage et videoklip (<i>Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 102</i>).
Vejrtrækning	Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.
Søvn	Viser den samlede sovetid, en søvnscore og oplysninger om søvnniveau for den foregående nat.
Skridt	Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.
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 (<i>Brug af overblik for stressniveau, side 69</i>).
Solopgang og solnedgang	Viser solopgang, solnedgang og tussmørke.
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 (<i>Parathed til træning, side 64</i>).
Træningsstatus	Viser din aktuelle træningsstatus og din træningsbelastning, som viser dig, hvordan din træning påvirker dit konditionsniveau og din præstation (<i>Træningsstatus, side 60</i>).
VIRB kontrolfunktioner	Indeholder kamerafunktioner, når du har parret en VIRB enhed med dit Forerunner ur (<i>VIRB fjernbetjening, side 102</i>).
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt. Du kan også se de aktuelle vejrforhold på kortet ved hjælp af flere kortoverlejringer.

Navn	Beskrivelse
Kvindens helbred	Viser din aktuelle status for sporing af cyklus eller graviditet. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer.

Visning af overblikke og widgets

Oversigt giver hurtig adgang til helbredsdata, aktivitetsoplysninger, indbyggede sensorer og meget mere. Uret leveres med adskillige forudinstallerede overblikke, og flere er tilgængelige, når du parrer uret med en smartphone.

- 1 Fra urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN**.
Uret ruller gennem oversigtssløjfen og viser oversigtsdata for hvert overblik.
- 2 Vælg **START** for at få vist widget'en og flere oplysninger.
TIP: Du kan vælge **DOWN** for at se yderligere muligheder og funktioner.

Visning af kontrolmenuen

Kontrolmenuen indeholder indstillinger, f.eks. stopuret, lokalisering af din forbundne telefon og slukning af uret. Du kan også åbne Garmin Pay Wallet.

BEMÆRK: Du kan tilføje, omorganisere og fjerne valgmulighederne i kontrolmenuen.


- 1 Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærmbillede.




- 2 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem indstillingsmulighederne.

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen ([Visning af kontrolmenuen](#), side 76).


- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Udseende** > **Kontrolfunktioner**.
- 3 Vælg den genvej, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre genvejens placering i kontrolmenuen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.
- 5 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at tilføje en yderligere genvej i kontrolmenuen.

Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækkespunkt. Tryk på **DOWN**, og vælg  for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, status for døgnets pulsvariation og meget mere ([Tilpasning af din morgenrapport](#), side 77).

Tilpasning af din morgenrapport


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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Udseende** > **Morgenrapport**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vis rapport** for at aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Vælg **Rediger rapport** for at tilpasse rækkefølgen og typen af data, der vises i din morgenrapport.
 - Vælg **Dit navn** for at tilpasse det viste navn.

Visning af vejroverblikket

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist vejroverblikket.
BEMÆRK: Du skal muligvis føje overblikket til dit overblikloop (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 104*).
- 2 Tryk på **START** for at få vist vejroplysninger.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist for hver time, dag og yderligere vejrdata.

Opdatering af vejroverlysninger

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist vejroverblikket.
- 2 Tryk på **START**.
- 3 Ved første overblik skal du trykke på **START**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Tilføj en placering**, og søg efter en position.
 - Vælg **Vejrindstillinger** > **Opdater aktuel position** > 

TIP: Du bør vente mens uret finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 129*)

Kvindens helbred

Registrering af menstruationscyklus

Din menstruationscyklus er en vigtig del af dit helbred. Du kan bruge din enhed til at logge fysiske symptomer, sexlyst, seksuel aktivitet, ægløsningsdage og meget mere. Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik Garmin Connect appen.

- Registrering af menstruationscyklus og detaljer
- Fysiske og følelsesmæssige symptomer
- Menstruations- og fertilitetsforudsigelser
- Information om sundhed og ernæring


BEMÆRK: Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje og fjerne overblik.

Graviditetsregistrering

Funktionen til registrering af graviditet viser ugentlige opdateringer om din graviditet og giver oplysninger om sundhed og ernæring. Du kan bruge dit ur til at registrere fysiske og følelsesmæssige symptomer, blodsuktermålinger og babyens bevægelser. Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik Garmin Connect appen.

Åbning af musikknapper

Musikstyring kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

- 1 På urskiven skal du holde **LIGHT** nede.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at bruge musikstyring.

Connect IQ funktioner

Du kan føje Connect IQ funktioner til uret fra Garmin og andre udbydere med Connect IQ appen (garmin.com/connectiqapp). Du kan tilpasse dit ur med urskiver, enhedsapps, datafelter og musikudbydere.

Urskiver: Giver dig mulighed for at tilpasse urets udseende.

Apps til enhed: Føj interaktive funktioner til dit ur, som f.eks. oversigter og nye typer fitness- og udendørsaktiviteter.

Datafelter: Giver dig mulighed for at downloade nye datafelter, der viser sensor-, aktivitets- 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 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.

Wi-Fi connectede funktioner

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.

Softwareopdateringer: Din enhed downloader og installerer automatisk den nyeste softwareopdatering, når en Wi-Fi forbindelse er tilgængelig.

Træningsture og træningsplaner: Du kan søge efter og vælge træninger og træningsplaner på Garmin Connect webstedet. Næste gang din enhed har en Wi-Fi forbindelse, sendes filerne trådløst til din enhed.

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 Hold  nede.
- 2 Vælg **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.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

⚠ FORSIGTIG

Alle sikkerheds- og sporingsfunktioner skal konfigureres med Garmin Connect appen.

De LTE-tilsluttede funktioner er kun tilgængelige for Forerunner LTE-enheden.

Assistance Plus er kun tilgængelig, når du henter LTE Subscription. Funktionen Assistance Plus er ikke tilgængelig på alle markeder, hvor dette produkt sælges.

BEMÆRK

Hvis du vil bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne, skal Forerunner uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Du skal have et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data for dit Forerunner ur med 4G LTE (nødvendigt for Assistance Plus) eller din parrede telefon. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til www.garmin.com/safety.

Assistance Plus: Hvis du har et aktivt LTE Subscription, er inden for et LTE-netværksdækningsområde, og Assistance Plus er aktiveret, kan din Forerunner enhed kontakte Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC) teamet, hvis der registreres en hændelse, eller hvis du har brug for assistance i nødstilfælde. Et medlem af Garmin IERCC teamet vil forsøge at kontakte nødtjenester på dine vegne og kan kontakte en eller flere af dine nødkontakter.

Assistance: Hvis der registreres en hændelse, eller hvis du har brug for assistance, kan din Forerunner enhed sende en automatisk besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position (om tilgængelig) til dine nødkontakter. Assistance kontakter ikke Garmin IERCC teamet eller nødtjenester på dine vegne.

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 webside.

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 I 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.

Anmodning om hjælp

BEMÆRK

Før du kan anmode om assistance eller Assistance Plus, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 79*). Du skal have et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data for dit Forerunner ur med 4G LTE (nødvendigt for Assistance Plus) eller din parrede telefon. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Hold **LIGHT** nede.
- 2 Når du mærker tre vibrationer, skal du slippe knappen for at aktivere hjælpefunktionen. Nedtælingskærmen vises.
TIP: Før nedtællingen er færdig, kan du holde en vilkårlig knap nede for at annullere meddelelsen.

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 79*).

- 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 (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 72*).


Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

⚠ FORSIGTIG

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse udendørsaktiviteter. 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 79*). Din parrede telefon eller Forerunner med 4G LTE 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.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sikkerhed & sporing > Registr 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. Hvis du har en LTE Subscription, kan registrering af hændelser aktiveres for aktiviteter uden din telefon.

Deling af livebegivenhed

Deling af livebegivenheder giver dig mulighed for at sende beskeder til venner og familie under en begivenhed, så du får opdateringer i realtid, herunder akkumuleret tid og sidste omgangstid. Før begivenheden kan du tilpasse listen over modtagere og indholdet af meddelelsen i Garmin Connect appen.


Aktivering af deling af livebegivenheder

Før du kan bruge deling af livebegivenheder, skal du konfigurere funktionen LiveTrack i Garmin Connect appen.

BEMÆRK: Funktionerne LiveTrack er tilgængelige, når din Forerunner enhed er tilsluttet Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi, eller når du opretter et LTE Subscription.

- 1 I Garmin Connect appen skal du fra indstillingsmenuen vælge **Sikkerhed & sporing > Deling af livebegivenhed**.

Du kan tilpasse meddelelsens udløser og indstillinger.

- 2 Gå udenfor, og vælg en GPS-aktivitet på din Forerunner enhed.
- 3 Vælg  > **Deling af livebegivenhed > Deling**
Deling af livebegivenhed er aktiveret i 24 timer.
- 4 Vælg **Modtagere** for at tilføje personer fra dine kontakter.

Tilskuermeddelelser


BEMÆRK: Tilskuerbeskeder er tilgængelige, når dit Forerunner ur har et aktivt LTE Subscription, eller når din parrede telefon har et dataabonnement og er i et område med netværksdækning og adgang til data.

Tilskuermeddelelser er en funktion, der gør det muligt for dine LiveTrack følgere at sende dig lyd- og tekstbeskeder under din løbeaktivitet. Du kan konfigurere denne funktion i LiveTrack indstillingerne i Garmin Connect appen. Hvis du vil modtage lydbeskeder, skal du have Bluetooth hovedtelefoner tilsluttet dit ur.

Bloker tilskuermeddelelser

Hvis du vil blokere tilskuermeddelelser, anbefaler Garmin, at du slår dem fra, før du starter aktiviteten.

TIP: Hvis du allerede har startet en aktivitet, kan du blokere for tilskuermeddelelser fra den indgående meddelelse (**START > Deaktiver**).



- 1 Gå udenfor, og vælg en GPS-aktivitet på din Forerunner enhed.
- 2 Vælg  > **LiveTrack > Tilskuermeddelelser**.

Start en GroupTrack session

Før du kan starte en GroupTrack session, skal du parre uret med en kompatibel telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 70*).

BEMÆRK: Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data.

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 uret skal du holde  nede og vælge **Indstillinger > Sikkerhed & sporing > LiveTrack > GroupTrack > Vis på kort** for at aktivere visning af forbindelser på kortskærmbilledet.
- 2 Du kan i Garmin Connect appen fra menuen Indstillinger vælge **Sikkerhed & sporing > LiveTrack >  > Indstillinger > GroupTrack**.
- 3 Vælg **Alle forbindelser** eller **Kun med invitation**, og vælg dine forbindelser.
- 4 Vælg **Start LiveTrack**.
- 5 På uret skal du starte en udendørsaktivitet.
- 6 Rul til skærmbilledet 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 (*Sådan føjes et kort til en aktivitet, side 107*).

Musik

BEMÆRK: Der er tre forskellige indstillinger for musikafspilning på dit Forerunner ur.


- Musik fra tredjepartsudbydere
- Personligt lydindhold
- Musik, der er gemt på telefonen

Du kan downloade lydindhold på et Forerunner ur fra din computer eller fra en tredjepartsudbydere, så du kan lytte, når din telefon ikke er i nærheden. Du kan lytte til lydindhold gemt på uret ved at forbinde Bluetooth hovedtelefoner.

Download af personligt lydindhold

Før du kan sende din personlige musik til dit ur, skal du installere appen Garmin Express på din computer (www.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 www.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 lydfilet, og vælg **Send til enhed**.
- 5 I Forerunner listen kan du, om nødvendigt, vælge afkrydsningsfelterne og vælge **Fjern fra enhed** for at fjerne lydfilet.

Tilslutning til en tredjepartsudbydere

Før du kan downloade musik eller andre lydfilet til dit ur fra en understøttet tredjepartsudbydere, 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 (garmin.com/connectiqapp).

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Vælg musikudbyderen.

BEMÆRK: Hvis du vil vælge en anden udbydere, skal du holde  nede, vælge 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 78](#)).



- 1 Hold **DOWN** 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 **BACK**, 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.

Frakobling fra en tredjepartsudbyder

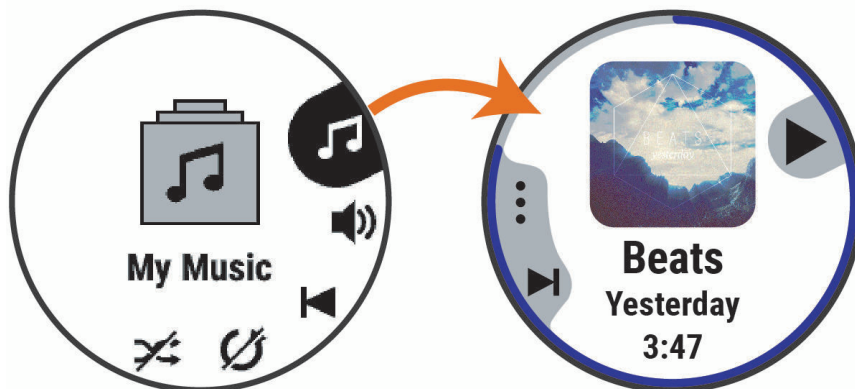
- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg dit ur.
- 3 Vælg **Musik**.
- 4 Vælg en installeret tredjepartsudbyder, og følg instruktionerne på skærmen for at frakoble tredjepartsudbyderen fra dit ur.

Afspilning af musik

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Hvis det er nødvendigt, kan du tilslutte dine Bluetooth hovedtelefoner ([Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 85](#)).
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Musikudbydere**, og vælg en indstilling:
 - For at lytte til musik downloadet til dit ur fra computeren skal du vælge **Min musik** ([Download af personligt lydindhold, side 82](#)).
 - Du kan styre musikafspilningen på din telefon ved at vælge **Betjen telefon**.
 - Hvis du vil lytte til musik fra en tredjepartsudbyder, skal du vælge navnet på udbyderen og vælge en afspilningsliste.
- 5 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 lydfile og afspilningslisterne på den valgte kilde.
🔊	Vælg for at justere lydstyrken.
▶	Vælg for at afspille og sætte den aktuelle lydfile på pause.
▶	Vælg for at springe til den næste lydfile i afspilningslisten. Hold nede for at spole hurtigt frem i den aktuelle lydfile.
◀	Vælg for at genstarte den aktuelle lydfile. Vælg to gange for at springe til den forrige lydfile i afspilningslisten. Hold nede for at spole tilbage igennem den aktuelle lydfile.
↺	Vælg for at ændre gentagelsestilstand.
↔	Vælg for at ændre blandingstilstand.

Styring af musikafspilning på en tilsluttet telefon


- 1 Start afspilning af en sang eller en afspilningsliste på din telefon.
- 2 På dit Forerunner ur skal du holde **DOWN** nede fra et vilkårligt skærbillede for at åbne musikstyringen.
- 3 Vælg **Musikudbydere > Betjen telefon**.

Sådan ændres audiotilstand

Du kan ændre musikafspilningstilstanden fra stereo til mono.

- 1 Hold **≡** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Musik > Lyd**.
- 3 Vælg en funktion.

Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner

- 1 Anbring hovedtelefonerne inden for 2 m (6,6 fod) fra på dit ur.
- 2 Aktiver parringstilstand på hovedtelefonerne.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Indstillinger** > **Musik** > **Hovedtelefoner** > **Tilføj ny**.
- 5 Vælg dine hovedtelefoner for at fuldføre parringen.

Garmin Pay

Funktionen Garmin Pay giver dig mulighed for at bruge dit ur til at betale for køb i udvalgte butikker 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 i en deltagende butik.

- 1 Hold **LIGHT** 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 tegnebog, skal du vælge **DOWN** 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.

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 tidligere aktiviteter, som du har gemt på uret.

Uret har en historikoversigt, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata (*Overblik, side 73*).


- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil have vist yderligere oplysninger om aktiviteten, skal du vælge **AI statistik**.
 - For at se virkningen af aktiviteten på din aerobe og anaerobe kondition skal du vælge **Træn.effekt (TE)** (*Om Training Effect, side 63*).
 - Du kan få vist din tid i hver pulszone ved at vælge **Puls**.
 - Hvis du vil se din tid i hver effektzone, skal du vælge **Løbeeffekt** eller **Effekt**.
 - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og få vist flere oplysninger om hver omgang.
 - Vælg **Løb** for at vælge et ski- eller snowboard-løb og få vist flere oplysninger om hvert løb.
 - Vælg **Sæt** for at vælge et trænings sæt og få vist flere oplysninger om hvert sæt.
 - Hvis du vil have vist punktet på et kort, skal du vælge **Kort**.
 - Du kan få vist en stigningsprofil for aktiviteten ved at vælge **Højdeplot**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet**.

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.

Visning af din tid i hver pulszone

Visning af tiden i hver pulszone kan være en hjælp til at justere træningens intensitet.


- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Vælg **Denne uge** eller **Forrige uger**
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Tryk på **START**, og vælg **Puls**.

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.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg en rekord.
- 5 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.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 5 Vælg **Forrige > Ja**.


BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af en personlig rekord

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg den rekord, der skal slettes.
- 5 Vælg **Slet rekord > Ja**.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af alle personlige rekorder


- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg **Slet alle rekorder > Ja**.

Rekorderne slettes kun for den pågældende sport.


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.
- 2 Vælg **Historik > Totaler**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

Sletning af historik

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Historik > Muligheder**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Slet alle aktiviteter** for at slette alle aktiviteter fra historikken.
 - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totalværdier for distancer og tider.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

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.

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 82](#)). Du kan også installere softwareopdateringer og administrere dine Connect IQ apps.

- 1 Slut uret til din computer med USB kablet.
- 2 Gå til www.garmin.com/express.
- 3 Download og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åbn Garmin Express programmet, og vælg **Tilføj enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Datahåndtering

BEMÆRK: Enheden er ikke kompatibel med Windows 95, 98, Me, Windows NT og Mac OS 10.3 og tidligere.

Sletning af filer

BEMÆRK

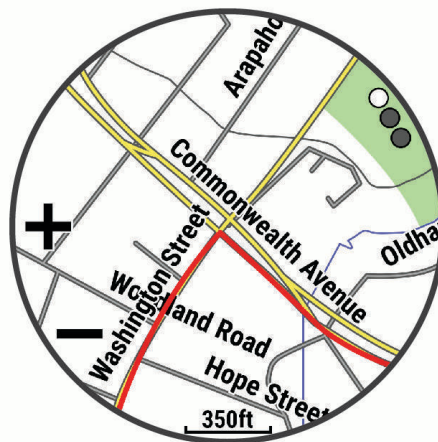
Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

BEMÆRK: Mac operativsystemer giver begrænset understøttelse af MTP-filoverførselstilstand. Åbn drevet Garmin på et Windows operativsystem. Brug Garmin Express programmet til at slette musikfiler fra din enhed.

Navigation

Du kan bruge GPS-navigationsfunktionerne på din enhed til at se din sti på et kort, gemme positioner og finde hjem.



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.

Sådan følger du en rute på din enhed

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Navigation** > **Baner**.
- 5 Vælg en bane.
- 6 Vælg **Start på banen**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 7 Tryk på **START** for at starte navigationen.

Oprettelse af Tur-retur rute

Enheden kan oprette en tur-retur rute baseret på en angivet distance og navigationsretning.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Løb** eller **Cykel**.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Navigation** > **Tur-retur bane**.
- 5 Indtast den samlede distance for ruten.
- 6 Vælg en retning.
Enheden opretter op til tre ruter. Du kan trykke på **DOWN** for at få vist banerne.
- 7 Tryk på **START** for at vælge en bane.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Start** for at starte navigationen.
 - Vælg **Kort** for at se ruten 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 ruten ved at vælge **Højdeplot**.
 - For at gemme ruten skal du vælge **Gem**.
 - Vælg **Se stigninger** for at få vist en liste over stigninger på banen.


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 89).

- 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 91).


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 91).

- 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.

Visning af rutedetaljer

Du kan få vist baneoplysninger, før du navigerer på en bane.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Navigation** > **Baner**.
- 5 Tryk på **START** for at vælge en bane.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Start på banen** for at begynde navigationen.
 - Hvis du vil oprette et brugerdefineret tempobånd, skal du vælge **PacePro**.
 - Hvis du vil oprette eller få vist en analyse af din indsats på banen, skal du vælge **Effektguide**.
 - Vælg **Kort** for at se banen på kortet og panorere eller zoome på kortet.
 - Hvis du vil begynde på banen i modsat retning, skal du vælge **Gennemfør bane fra slut til start**.
 - Du kan få vist en stigningsprofil for banen ved at vælge **Højdeplot**.
 - Vælg **Navn** for at ændre banens navn.
 - Vælg **Se stigninger** for at få vist en liste over stigninger på banen.
 - Vælg **Slet** for at slette banen.

Sådan gemmes din position

Du kan gemme din aktuelle position, så du kan navigere tilbage til den senere.

BEMÆRK: Du kan tilføje punkter til kontrolmenuen.

- 1 Hold **LIGHT** nede.
- 2 Vælg **Gem position**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Rediger dine gemte positioner

Du kan slette en gemt position eller redigere dens navn, højde og position.

- 1 Fra urskiven vælges **START** > **Navigation** > **Gemte positioner**.
- 2 Vælg en gemt position.
- 3 Vælg en indstilling for at redigere positionen.

Projicering af et waypoint


Du kan oprette en ny position ved at projicere afstanden og pejlingen fra din aktuelle position til en ny position.

- 1 Vælg om nødvendigt **START** > **Tilføj** > **Projicer wpt.** for at projicere waypoint-appen på listen over apps.
- 2 Vælg **Ja** for at føje appen til din liste over foretrukne.
- 3 Fra urskiven vælges **START** > **Projicer wpt.**
- 4 Vælg **UP** eller **DOWN** for at angive retningen.
- 5 Vælg **START**.
- 6 Vælg **DOWN** for at vælge en måleenhed.
- 7 Vælg **UP** for at angive distancen.
- 8 Vælg **START** for at gemme.

Det projicerede waypoint gemmes med et standardnavn.


Navigation til en destination

Du kan bruge enheden til at navigere til en destination eller følge en planlagt rute.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Navigation**.
- 5 Vælg en kategori.
- 6 Besvar skærmbeskederne for at vælge en destination.
- 7 Vælg **Gå til**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 8 Tryk på **START** for at starte navigationen.

Navigation til et interessepunkt

Hvis de kortdata, der er installeret på dit ur, omfatter interessepunkter, kan du navigere til dem.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Navigation** > **Interessepunkter**, og vælg en kategori.
Der vises en liste med interessepunkter i nærheden af der, hvor du er.
- 5 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Hvis du vil søge i nærheden af et andet sted, skal du vælge **Søg nær** og vælge et sted.
 - Hvis du vil søge efter et interessepunkt på navnet, skal du vælge **Stav søgning** og indtaste et navn.
 - Hvis du vil søge efter interessepunkter i nærheden, skal du vælge **Omkring mig** (*Navigation ved hjælp af funktionen Omkring mig, side 96*).
- 6 Vælg et interessepunkt fra søgeresultaterne.
- 7 Vælg **Start**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 8 Tryk på **START** for at starte navigationen.

Interessepunkter

Et interessepunkt er et sted, du muligvis finder nyttigt eller interessant. Interessepunkter er organiseret efter kategori og kan omfatte populære rejsedestinationer, f.eks. tankstationer, restauranter, hoteller og underholdningssteder.

Navigation med Sight 'N Go

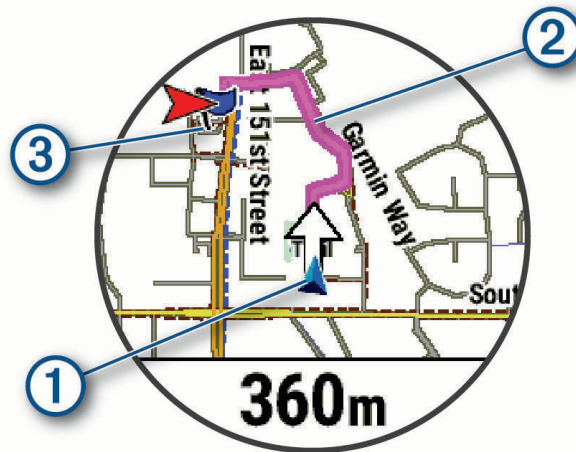
Du kan rette enheden mod et objekt på afstand, f.eks. et vandtårn, fastlåse retningen og derefter navigere til objektet.

- 1 Fra urskiven vælges **START** > **Navigation** > **Sigt og gå**.
- 2 Peg urets øverste del mod en genstand, og vælg **START**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 3 Vælg **START** for at begynde navigationen.

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 **STOP** 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, sporet, du skal følge ② og din destination ③ vises på kortet.

Navigering til startpunktet for din senest gemte aktivitet

Du kan navigere tilbage til startpunktet for din senest gemte aktivitet i en lige linje eller langs den rute, du har tilbagelagt. Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.

- 1 Vælg **START > Navigation > Aktiviteter**.
- 2 Vælg din senest gemte aktivitet.
- 3 Vælg **Tilbage til Start**.
- 4 Vælg en funktion:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje ved at vælge **Rute**.
- 5 Vælg **DOWN** for at få vist kompasset (ekstraudstyr).
Pilen peger på startpunktet.

Afbrydelse af navigation


- 1 Hold  nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Stop navigation**.

Kort

↖ angiver din position på kortet. Navne og symboler for positioner vises på kortet. Når du navigerer til en destination, markeres din rute med en linje på kortet.


- Kortnavigation (*Panorering og zoom på kortet, side 96*)
- Kortindstillinger (*Kortindstillinger, side 96*)

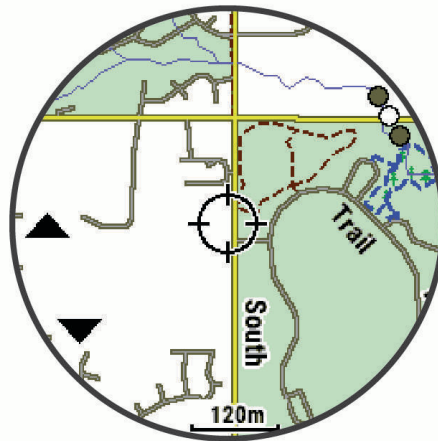
Visning af kortet

- 1 Start en udendørs aktivitet.
- 2 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle til skærbilledet med kort.
- 3 Hold  nede, og vælg en indstilling:
 - Hvis du vil panorere eller zoome på kortet, skal du vælge **Panorer/zoom**.
TIP: Du kan vælge **START** for at skifte mellem at panorere op og ned, panorere mod venstre og højre eller zoome. Du kan holde **START** nede for at vælge det punkt, der er angivet af trådkorset.
 - Hvis du vil have vist interessepunkter og waypoints i nærheden, skal du vælge **Omkring mig**.

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 Tryk på  fra kortet, og hold den nede.
- 2 Vælg **Panorer/zoom**.
Kontrolfunktioner og trådkors vises på kortet.




- 3 Panorér og zoom kortet for at centrere stedet i trådkorset.
- 4 Hold **START** nede for at vælge det punkt, der er angivet af trådkorset.
- 5 Vælg eventuelt et nærliggende interessepunkt.
- 6 Vælg en funktion:
 - 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**.

Navigering ved hjælp af funktionen Omkring mig

Du kan bruge funktionen Omkring mig til at navigere til interessepunkter og waypoints i nærheden.

BEMÆRK: De kortdata, der er installeret på din enhed, skal omfatte interessepunkter, for at du kan navigere til dem.

1 På kortet holdes  nede.

2 Vælg **Omkring mig**.

Der vises ikoner på kortet, som angiver interessepunkter og waypoints.

3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at fremhæve et område på kortet.

4 Vælg **STOP**.

Der vises en oversigt over interessepunkter og waypoints i det fremhævede område på kortet.

5 Vælg en position.

6 Vælg en mulighed:

- For at starte navigation til stedet skal du vælge **Start**.
- For at få vist positionen på kortet skal du vælge **Kort**.
- For at gemme stedet skal du vælge **Gem position**.
- For at få vist oplysninger om stedet skal du vælge **Gennemse**.

Panorering og zoom på kortet

1 Mens du navigerer, skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist kortet.

2 Hold nede på .

3 Vælg **Panorer/zoom**.

4 Vælg en funktion:

- Vælg **START** for at skifte mellem at panorere op og ned eller mod venstre og højre, eller at zoome.
- Hvis du vil panorere eller zoome på kortet, skal du vælge **UP** og **DOWN**.
- Vælg **BACK** for at afslutte.

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 ([Indstillinger for aktivitetskort, side 109](#)).

Hold  nede, og vælg **Kort**.

Orientering: Indstiller retningen for kortet. Funktionen Nord op viser nord øverst på skærbilledet. Funktionen Spor op viser din aktuelle kørselsretning øverst på skærbilledet.

Brugerpositioner: Viser eller skjuler gemte steder på kortet.

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.

Sporlog: Viser eller skjuler sporlog, eller den vej du lagt bag dig, som en farvet linje på kortet.

Spor farve: Ændrer farven på sporloggen.

Detalje: Angiver mængden af detaljer, der vises på kortet. Når der vises flere detaljer, kan korttegningen være langsommere.

Skyggerelief: Viser eller skjuler skyggerelief for en tredimensionel visning af korttopografien.

Marine: Indstiller kortet til at vise data i marinetilstand.

Tegn segmenter: Viser eller skjuler segmenter som en farvet linje på kortet.

Tegn konturer: Viser eller skjuler konturlinjer på kortet.

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 af højdemåler, side 115*). Du kan trykke på **START** fra højdemålerens eller trykhøjdemålerens overblik for hurtigt at åbne højdemålerens eller trykhøjdemålerens indstillinger.


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 manuelt (*Kompasindstillinger, side 114*).

Navigationsindstillinger

Du kan tilpasse kortfunktioner og -udseende, når du navigerer til en destination.

Tilpasning af navigationsdataskærmen

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Navigation** > **Skærbilleder**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kort** > **Status** for at aktivere eller deaktivere kortet.
 - Vælg **Kort** > **Datafelt** for at aktivere eller deaktivere et datafelt, der viser ruteoplysninger på kortet.
 - Vælg **Forude** for at aktivere eller deaktivere oplysninger om kommende kurspunkter.
 - Vælg **Kompas** for at aktivere/deaktivere kompasset.
 - Vælg **Højdeplot** for at slå højdeplottet til eller fra.
 - Vælg et skærbillede, som du vil tilføje, fjerne eller tilpasse.



Opsætning af en retningsindikator

Du kan opsætte en retningsindikator, som skal vises på dine datasider, mens du navigerer. Indikatoren peger i retning af dit mål.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Navigation** > **Retningsindikator**.

Indstilling af navigationsalarmer

Du kan indstille alarmer for at hjælpe dig med at navigere til din destination.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Navigation** > **Alarmer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille en alarm for en bestemt afstand fra din slutdestination, skal du vælge **Endelig distance**.
 - Hvis du vil indstille en alarm for den estimerede resterende tid, inden du når frem til slutdestinationen, skal du vælge **Slut ETE**.
 - For at sætte en alarm, når du afviger fra din kurs, skal du vælge **Afvigelse**.
 - For at aktivere sving-for-sving navigationsmeddelelser, skal du vælge **Svingvejledning**.
- 4 Vælg om nødvendigt **Status** for at aktivere alarmerne.
- 5 Indtast om nødvendigt en distance eller et tidsinterval, og vælg .

Trådløse sensorer

Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 100*). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 107*). 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 CT10 golfkøllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype.
eBike	Du kan bruge dit ur sammen med din eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og gearskift.
Udvidet display	Du kan bruge tilstanden Udvidet display til at vise dataskærbilleder fra dit Forerunner ur på en kompatibel Edge cykelcomputer under en cykeltur eller et triatlon.
Ekstern pulsmåler	Du kan bruge en ekstern sensor, f.eks. HRM-Pro eller HRM-Dual™ pulsmåler og få vist pulsddata under dine aktiviteter. Nogle pulsmålere kan også gemme data eller give avancerede løbedata om løbedynamik (Løbedynamik, side 47) (Løbeeffekt, side 44).
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 85).
inReach	Fjernbetjeningsfunktionen inReach giver dig mulighed for at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af Forerunner uret (Brug af inReach fjernbetjeningen, side 102).
Lygter	Du kan bruge Varia smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden.
Ilt i muskler	Du kan bruge en sensor til ilt i muskler for at få vist hæmoglobin- og iltmætningsdata i muskler, mens du træner.
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 37), eller du kan bruge områdealarmer til at få besked, når du når en bestemt effektzone (Indstilling af en advarsel, side 109).
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 102).
RD-sensor	Du kan bruge en Running Dynamics Pod til at optage data om løbedynamik og se dem på uret (Løbedynamik, side 47).
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 9).
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 144).
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.
VIRB fjernbetjening	VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af dit ur (VIRB fjernbetjening, side 102).

Parring af dine trådløse sensorer

Første gang, du tilslutter en trådløs sensor til din enhed ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.


BEMÆRK: Hvis der fulgte en pulsmåler med enheden, er den allerede parret med enheden.

- 1 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på ([På sætning af pulsmåleren, side 46](#), [På sætning af pulsmåleren, side 43](#)).

Pulsmåleren sender og modtager ikke data, før du tager den på.

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

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

- 3 Hold nede på .

- 4 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Tilføj ny**.

- 5 Vælg en mulighed:

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

Efter sensoren er parret med din enhed, ændrer sensorens status sig fra Søger til Tilsluttet. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt.

Fodsensor

Din enhed er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge fodsensoren til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt. Fodsensoren er på standby og klar til at sende data (ligesom pulsmåleren).

Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren for at spare på batteriet. Hvis batteriniveauet er lavt, vises en meddelelse på din enhed. Der er så ca. fem timers batterilevetid tilbage.

Løb en tur med brug af en fodsensor

Før du løber en tur, skal du parre fodsensoren med din Forerunner enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 100](#)).

Du kan løbe indendørs og bruge en fodsensor til at registrere tempo, distance og kadence. Du kan også løbe udendørs og bruge en fodsensor til at registrere kadencedata med dit GPS-tempo og distance.

- 1 Installer fodsensoren i overensstemmelse med tilbehørsinstruktionerne.
- 2 Vælg en løbeaktivitet.
- 3 Løb en tur.

Kalibrering af fodsensor

Fodsensoren er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart og distance forbedres efter et par udendørs løb med GPS.

Forbedring af fodsensorens kalibrering

Før du kan kalibrere din enhed, skal du have modtaget GPS-signaler, og du skal parre din enhed med fodsensoren ([Parring af dine trådløse sensorer, side 100](#)).

Fodsensoren er selvkalibrerende, men du kan forbedre nøjagtigheden af hastigheds- og distancedata med et par udendørs løbeture med brug af GPS.


- 1 Stå udendørs i 5 minutter med klart udsyn til himlen.
- 2 Start en løbeaktivitet.
- 3 Løb på et spor uden at stoppe i 10 minutter.
- 4 Stop aktiviteten, og gem den.

Baseret på de registrerede data ændres fodsensorens kalibreringsværdier, hvis det er nødvendigt. Det bør ikke være nødvendigt at kalibrere fodsensoren igen, medmindre din løbestil ændrer sig.

Manuel kalibrering af fodsensor

Før du kan kalibrere din enhed, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer, side 100*).


Manuel kalibrering anbefales, hvis du kender kalibreringsfaktoren. Hvis du har kalibreret en fodsensor med et andet Garmin produkt, kender du muligvis kalibreringsfaktoren.

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Kalibreringsfaktor > Indstil værdi**.
- 5 Juster kalibreringsfaktoren:
 - Øg kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for kort.
 - Sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

Indstilling af hastighed og distance for fodsensor

Før du kan tilpasse fodsensorens hastighed og distance, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer, side 100*).

Du kan indstille enheden til at beregne hastighed og distance baseret på dine fodsensordata i stedet for GPS-data.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Fart** eller **Distance**.
- 5 Vælg en funktion:
 - Vælg **Indendørs**, når du træner med GPS slået fra, hvilket normalt er indendørs.
 - Vælg **Altid**, hvis du vil bruge fodsensordataene uanset GPS-indstillingen.

Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence

Du kan bruge en kompatibel sensor til cykelhastighed eller -kadence til at sende data til dit ur.

- Par sensoren med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 100*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 144*).
- Kør en tur (*Start af aktivitet, side 5*).

Træning med effektmålere

- Gå til buy.garmin.com for at se en liste over effektmålere, der er kompatible med din Forerunner enhed (for eksempel Rally og Vector).
- Se brugervejledningen til effektmåleren for at få flere oplysninger.
- Juster dine effektzoner efter dine mål og evner (*Indstilling af dine effektzoner, side 37*).
- Brug områdealarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Indstilling af en advarsel, side 109*).
- Tilpas effektdatafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 107*).

Brug af elektroniske skiftere

Før du kan bruge kompatible elektroniske skiftere, for eksempel Shimano Di2 skiftere, skal du parre dem med din Forerunner enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 100*). Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 107*). Forerunner enheden viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.

Situationsfornemmelse

⚠ ADVARSEL

Varia enheden kan øge din opmærksomhed på de omgivende forhold. Den skal ikke fungere som erstatning for opmærksomhed og god dømmekraft fra cyklistens side. Vær altid opmærksom på dine omgivelser, så du kan cykle på en sikker måde. Det modsatte kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.




Forerunner enheden kan bruges sammen med de intelligente Varia cykellygter og den bagudvendte radar (*Trådløse sensorer, side 98*). Se brugervejledningen til din Varia enhed for at få yderligere oplysninger.

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 100*).

- 1 Føj widget'en **RCT KAMERA** til dit ur (*Overblik, side 73*).
- 2 Fra widget'en **RCT KAMERA** skal du vælge en indstilling:
 - Vælg  for at få vist kameraindstillingerne.
 - Vælg  for at tage et billede.
 - Vælg  for at gemme et klip.

tempe

tempe er en ANT+ trådløs temperatursensor. Du kan fastgøre sensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft og derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger. Du skal parre tempe med dit ur for at få vist temperaturoplysninger fra tempe.

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 oversigtssløjfen (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 104*).

- 1 Tænd for inReach satellitsenderen.
- 2 På Forerunner uret skal du trykke på **UP** eller **DOWN** på urskiven for at få vist inReach oversigten.
- 3 Tryk på **START** for at søge efter din inReach satellitkommunikationsenhed.
- 4 Tryk på **START** for at parre din inReach satellitkommunikationsenhed.
- 5 Tryk på **START**, og vælg en indstilling:
 - 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**.

VIRB fjernbetjening

VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af enheden.


Betjening af VIRB actionkamera

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger.

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Forerunner ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 100*).
VIRB oversigten føjes automatisk til oversigtssløjfen.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for at få vist VIRB oversigten.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at optage video skal du vælge **Start optagelse**.
Videotælleren vises på Forerunner skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
 - Hvis du vil tage et foto, skal du vælge **Tag foto**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.
 - For at ændre video- og fotoindstillinger skal du vælge **Indstillinger**.



Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger.

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Forerunner ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 100*).
Når et kamera er parret, føjes der automatisk et VIRB dataskærbillede til aktiviteter.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en aktivitet for at få vist VIRB dataskærbilledet.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Hold  nede.
- 6 Vælg **VIRB fjernbetjening**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af aktivitetstimeren, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Start/stop for timer**.
BEMÆRK: Videooptagelse starter og stopper automatisk, når du starter og stopper en aktivitet.
 - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af menupunkterne, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Manuel**.
 - Hvis du vil optage video manuelt, skal du vælge **Start optagelse**.
Videotælleren vises på Forerunner skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For manuelt at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.

Tilpasning af din enhed


Tilpasning af overblikssløjfen


- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Udseende** > **Overblik**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre positionen for et overblik i sløjfen, skal du vælge et overblik og trykke på **UP** eller **DOWN**.
 - For at fjerne et overblik fra sløjfen skal du vælge et overblik og vælge .
 - Hvis du vil tilføje et overblik til sløjfen, skal du vælge **Tilføj** og vælge et overblik.

TIP: Du kan vælge **Opret mappe** for at oprette mapper, der indeholder flere overblik (*Oprettelse af overbliksmapper, side 104*).


Oprettelse af overbliksmapper

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Udseende** > **Overblik** > **Tilføj** > **Opret mappe**.
- 3 Vælg de overblik, der skal medtages i mappen, og vælg **Fuldført**.

BEMÆRK: Hvis overblikkene allerede er i overblikssløjfen, 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 i overblikssløjfen og holde  nede.
 - Hvis du vil redigere overblik i mappen, skal du åbne mappen og vælge **Rediger** (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 104*).

Tilpasning af din aktivitetsliste

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg en aktivitet for at tilpasse indstillingerne, markere aktiviteten som favorit, ændre visningsrækkefølgen og meget mere.
 - Vælg **Tilføj** for at tilføje flere aktiviteter eller oprette tilpassede aktiviteter.

Indstillinger for aktiviteter og apps

Disse indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse hver enkelt forudinstallerede aktivitets-app ud fra dine behov. Du kan f.eks. tilpasse datasiderne og aktivere advarsler og træningsfunktioner. Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

Hold  nede, vælg **Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet og vælg aktivitetsindstillingerne.

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

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

Farvetone: Indstiller farvetonen for den enkelte aktivitet for at medvirke til at identificere, hvilken aktivitet der er aktiv.

Tilføj aktivitet: Giver dig mulighed for at tilpasse en multisportsaktivitet.

Alarmer: Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsalarmer](#), side 108).

Automatisk klatring: Gør uret i stand til at registrere højdeændringer automatisk ved hjælp af den indbyggede højdemåler ([Aktivering af Automatisk klatring](#), side 111).

Auto Lap: Indstiller Auto Lap funktionen til automatisk at markere omgange. Indstillingen Auto-distance markerer omgange på en bestemt distance. 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: Gør det muligt for uret automatisk at oprette et hvileinterval, når du holder op med at bevæge dig ([Automatisk hvile og manuel hvile](#), side 14).

Automatisk rullefunktion: Indstiller uret til automatisk at rulle gennem alle aktivitetsdataskærmene, mens aktivitetstimeren kører.

Automatisk sæt: Gør uret i stand til automatisk at starte og stoppe træningssæt under en styrketræningsaktivitet.

Automatisk start: Indstiller uret til automatisk at starte en motocross- eller BMX-aktivitet, når du begynder at bevæge dig.

Baggrundsfarve: Indstiller baggrundsfarven for den enkelte aktivitet til sort eller hvid.

Send pulsdata: Aktiverer automatisk udsendelse af pulsdata, når du starter aktiviteten ([Overførsel af pulsdata under en aktivitet](#), side 40).

ClimbPro: Viser skærbilleder for planlægning og overvågning af stigning under navigering ([Brug af ClimbPro](#), side 111).

Nedtælling starter: Aktiverer en nedtællingstimer for intervalsvømning i pool.

Skærbilleder: Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærbilleder og tilføje nye dataskærbilleder for aktiviteten ([Tilpasning af skærbilleder](#), side 107).

Driverdistance: Angiver den gennemsnitlige distance, bolden tilbagelægger på din drive, når du spiller golf.


Rediger vægt: Giver dig mulighed for at tilføje den vægt, der bruges til en træning, der er indstillet under en styrketræning eller kardio-aktivitet.

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

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

Handicapscore: Giver mulighed for handicap-score, mens du spiller golf. Valgmuligheden Lokalt handicap giver dig mulighed for at indtaste det antal slag, der skal trækkes fra din samlede score. Valgmuligheden Indeks/hældning giver dig mulighed for at indtaste dit handicap og banens slope rating, så uret kan beregne dit banehandicap. Når du aktiverer hver af handicapscoremulighederne, kan du justere handicapværdien.

Banenummer: Indstiller dit banenummer til baneløb.


Lap-tast: Aktiverer eller deaktiverer knappen  for at registrere en omgang eller hvile under en aktivitet.

Lås taster: Låser knapperne under en multisportsaktivitet for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne.

- Kort:** Indstiller displayindstillinger for kortdataskærmbilledet for aktiviteten (*Indstillinger for aktivitetskort, side 109*).
- 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:** Aktiverer eller deaktiverer automatisk registrering af stigning eller nedstigning for offpiste og snowboarding.
- Poolstørrelse:** Indstiller pool længden ved svømning i pool.
- Effektgennemsnit:** Kontrollerer, om uret medtager nulværdier for cykeeffektdata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.
- Strømsparetimeout:** Indstiller timeoutlængden for strømbesparelse for, hvor længe uret bliver i træningstilstand, 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 batterilevetid.
- Registrer aktivitet:** Aktiverer registrering af FIT aktivitetsfiler for golfaktiviteter. FIT filer registrerer fitnessoplysninger, der er skræddersyet til Garmin Connect.
- Registrer temperatur:** Registrerer den omgivende temperatur omkring uret under visse aktiviteter.
- Registrer VO2-max:** Aktiverer VO2-max. registrering for stiløb og ultraløbsaktiviteter.
- Omdøb:** Angiver aktivitetens navn.
- Tælling af gentagelser:** Aktiverer eller deaktiverer repetitionstælling under en træning. Indstillingen Kun træning aktiverer kun repetitionstælling under guidet træning.
- Gentag:** Aktiverer muligheden Gentag for multisportsaktiviteter. Du kan for eksempel anvende denne indstilling til aktiviteter, der omfatter flere overgange, f.eks. swimrun.
- Gend. stand.indstillinger:** Giver dig mulighed for at nulstille aktivitetsindstillingerne.
- Rutestatistik:** Muliggør sporing af rutestatistik til indendørs klatreaktiveringer.
- Ruteplanlægning:** Angiver indstillingerne for beregning af ruter for aktiviteten (*Ruteindstillinger, side 109*).
- Løbeeffekt:** Giver dig mulighed for at registrere data om løbeeffekt og tilpasse indstillingerne (*Indstillinger for løbeeffekt, side 44*).
- Løb:** Indstiller præferencer for ski- eller snowboardløb. Du kan aktivere Automatisk løb for at registrere løb automatisk ved hjælp af det indbyggede accelerometer. Du kan også aktivere indstillingerne Lap-tast og Lap-alarm.
- Satellitter:** Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten (*Ændring af satellitindstillingen, side 113*).
- Scoreindstillinger:** Aktiverer eller deaktiverer scorekeeping automatisk, når du starter en runde golf. Indstillingen Spørg altid spørger dig, når du starter en runde.
- Scoremetode:** Indstiller scoremetoden til slagspil eller Stableford score, mens du spiller golf.
- Segmentalarmer:** Aktiverer meddelelser, der advarer dig om, at segmenter nærmer sig (*Segmenter, side 34*).
- Egenevaluering:** Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 6*).
- Stat Tracking:** Aktiverer statistiksporing, mens du spiller golf (*Registrering af statistik, side 20*).
- Tagregistrering:** Aktiverer registrering af svømmetag for svømning i pool.
- Overgange:** Aktiverer overgange for multisportsaktiviteter.
- Vibrationsalarmer:** Aktiverer alarmer, der giver dig besked om at inhalere eller udånde under en vejtrækningsøvelse.
- Træningsvideoer:** Muliggør træningsanimationer for styrke-, kardio-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animationer er tilgængelige for forudinstallerede træninger og træninger, der er downloadet fra din Garmin Connect konto.


Tilpasning af skærbilleder

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder**.
- 6 Vælg et dataskærbillede, som du vil tilpasse.
- 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 134](#)). 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.

Sådan føjes et kort til en aktivitet

Du kan føje kortet til dataskærbillederne for en aktivitet.

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Kort**.

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 (herteslag 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 <i>Om pulszoner</i> , side 36 og <i>Udregning af pulszone</i> , side 37.
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.
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 Hold  nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 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 alarmerne.

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).

Indstillinger for aktivitetskort

Du kan tilpasse udseendet af kortdataskærm-billedet for hver aktivitet.

Hold  nede, vælg **Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, vælg indstillinger for aktiviteten, og vælg **Kort**.


Konfigurer kort: Viser eller skjuler data fra installerede kortprodukter.

Brug systemindst: Gør uret i stand til at bruge præferencerne fra kortets systemindstillinger ([Kortindstillinger, side 96](#)). Når denne indstilling er deaktiveret, kan du tilpasse kortets indstillinger for aktiviteten.

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.

Hold  nede, vælg **Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, vælg indstillinger for aktiviteten, og vælg **Ruteplanlægning**.

Aktivitet: Angiver en aktivitet for ruteplanlægning. Uret beregner ruter optimeret til den type af aktivitet, du laver.

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 sportstyper, der skal undgås i ruter.

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

Auto Lap

Markering af omgange efter distance

Du kan bruge Auto Lap til automatisk markering af en omgang ved en specifik distance. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en aktivitet (f.eks. for hver 5 km eller 1 mile).

1 Hold  nede.

2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Auto Lap**.

6 Vælg en funktion:

- Vælg **Auto Lap** for at aktivere/deaktivere Auto Lap.
- Vælg **Auto-distance** for at tilpasse distancen mellem omgangene.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til ([Systemindstillinger, side 117](#)).

Du kan eventuelt tilpasse datasiderne til at vise yderligere omgangsdata ([Tilpasning af skærbilleder, side 107](#)).

Tilpasning af omgangsalarmbesked

Du kan tilpasse et eller to datafelter, som vises i omgangsalarmbesked.

1 Hold  nede.

2 Vælg **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Auto Lap > Lap-alarm**.

6 Vælg et datafelt for at redigere det.

7 Vælg **Gennemse** (valgfrit).

Aktivering af Auto Pause

Du kan bruge funktionen Auto Pause til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig. Denne funktion er nyttig, hvis der på din aktivitet er lyskryds eller andre steder, hvor du er nødt til at stoppe.

BEMÆRK: Der optages ikke historik, mens aktivitetstimeren er stoppet eller sat på pause.

1 Hold  nede.

2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.


5 Vælg **Auto Pause**.

6 Vælg en funktion:

- Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig, skal du vælge **Når stoppet**.
- Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når dit tempo eller din hastighed falder til under et angivet niveau, skal du vælge **Brg.def..**


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 Hold  nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **ClimbPro > Status > Når du navigerer**.
- 6 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.
- 7 Gennemse stignings- og baneoplysningerne for banen ([Visning af rutedetaljer, side 92](#)).
- 8 Begynd at følge en gemt bane ([Navigation til en destination, side 93](#)).

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 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Automatisk klatring > Status**.
- 6 Vælg **Altid** eller **Når der ikke navigeres**.
- 7 Vælg en funktion:
 - Vælg **Løbsskærm** for at identificere, hvilke dataskærbilleder, der vises, mens du løber.
 - Vælg **Klatringsskærm** for at identificere, hvilket dataskærbillede 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 skærbillede kan du automatisk skifte til det seneste skærbillede, du fik vist, før skiftet til automatisk klatring fandt sted.

Aktivering af egnevaluering

Når du gemmer en aktivitet, kan du evaluere din opfattede indsats, og hvordan du havde det under aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 6*). Du kan se dine evalueringsoplysninger på din Garmin Connect konto.


- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Egenevaluering**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Hvis du kun vil evaluere efter en struktureret træning eller et struktureret interval, skal du vælge **Kun træning**.
 - Hvis du vil evaluere efter hver aktivitet, skal du vælge **Altid**.

3D hastighed og distance

Du kan indstille 3D hastighed og distance til at beregne din hastighed eller distance både ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden. Du kan bruge dette under aktiviteter såsom skiløb, bjergklatring, navigering, vandring, løb eller cykling.


Brug af automatisk rullefunktion

Du kan bruge den automatiske rullefunktion til automatisk at navigere gennem skærbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Automatisk rullefunktion**.
- 6 Vælg en visningshastighed.

Ændring af satellitindstillingen

Der findes oplysninger om satellitsystemer på www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Satellitter**.
- 6 Vælg en mulighed:

BEMÆRK: Disse indstillinger er ikke tilgængelige for alle aktiviteter.


- Vælg **Fra** for at deaktivere satellitsystemer for aktiviteten.
- Vælg **Anvend standard** for at bruge standardsystemindstillingen for satellitter (*Systemindstillinger, side 117*).
- Vælg **Kun GPS** for at aktivere GPS-satellitsystemet.
- Vælg **GPS + GLONASS** (russisk satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
- Vælg **GPS + GALILEO** (EU-satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
- Vælg **UltraTrac** for at registrere sporpunkter og sensordata mindre hyppigt (*UltraTrac, side 113*).

BEMÆRK: Brug af GPS og en anden satellit samtidig kan reducere batteritiden hurtigere end udelukkende brug af GPS.

UltraTrac

Funktionen UltraTrac er en GPS-indstilling, som registrerer sporpunkter og sensordata mindre hyppigt. Hvis funktionen UltraTrac aktiveres, øges batteriets levetid, men kvaliteten af de registrerede aktiviteter forringes. Du kan bruge funktionen UltraTrac til aktiviteter, som kræver længere batterilevetid, og hvor hyppige opdateringer af sensordata er mindre vigtigt.


Indstillinger for strøm sparetimeout

Indstillingerne for timeout påvirker, hvor længe enheden bliver i træningstilstand, f.eks. når du venter på, at et løb skal starte. Hold  nede, vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, og vælg aktivitetsindstillingerne. Vælg **Strømsparetimeout** for at tilpasse en aktivitets indstillinger for timeout.

Normal: Indstiller enheden til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 5 minutters inaktivitet.

Udvidet: Indstiller enheden til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 25 minutters inaktivitet. Den udvidede tilstand kan resultere i kortere batterilevetid.

Fjernelse af en aktivitet eller app

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil fjerne en aktivitet fra din liste over foretrukne, skal du vælge **Fjern fra favoritter**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten fra listen over apps, skal du vælge **Fjern fra liste**.

GroupTrack indstillinger

Hold  nede, og vælg **Sikkerhed & spring > LiveTrack > GroupTrack**.

Synlig for: Lader dig vælge hvem, der kan se din GroupTrack session.

Vis på kort: Lader dig få vist forbindelser på kortskærmbilledet under en GroupTrack session.

Aktivitetstyper: Lader dig vælge, hvilke aktivitetstyper der skal vises på kortskærmbilledet under en GroupTrack session.


Urskiveindstillinger

Du kan brugertilpasse urskivens udseende ved at vælge layout, farver og ekstra data. Du kan også downloade brugerdefinerede urskiver fra Connect IQ butikken.

Sådan tilpasser du urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive, skal du installere en urskive fra Connect IQ store ([Connect IQ funktioner, side 78](#)).

Du kan tilpasse urskiveoplysninger og udseende eller aktivere en installeret Connect IQ urskive.

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Vælg **Tilføj ny** for at rulle gennem flere forudinstallerede urskiver.
- 5 Vælg **START > Anvend** for at aktivere en forudinstalleret urskive eller en installeret Connect IQ urskive.
- 6 Hvis du bruger en forudinstalleret urskive, skal du vælge **START > Tilpas**.
- 7 Vælg en funktion:
 - For at ændre taltypen på den analoge urskive skal du vælge **Urskive**.
 - For at ændre visertypen på den analoge urskive skal du vælge **Visere**.
 - Vil du ændre taltypen på den digitale urskive, skal du vælge **Sidelayout**.
 - Vil du ændre stilen for sekunder på den digitale urskive, skal du vælge **Sekunder**.
 - Vil du ændre de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Data**.
 - Vil du tilføje eller ændre en farvetone for urskiven, skal du vælge **Farvetone**.
 - Vil du skifte baggrundsfarve, skal du vælge **Baggrundsfarve**.
 - Vil du gemme ændringerne, skal du vælge **Fuldført**.

Sensorindstillinger

Kompasindstillinger

Hold  nede, og vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompas**.

Kalibrer: Gør det muligt for dig at kalibrere kompasset manuelt ([Manuel kalibrering af kompas, side 114](#)).

Display: Indstiller kompassets retningsvisning til grader eller milliradianer.

Nordreference: Indstiller kompassets nordlige reference ([Indstilling af nordreference, side 115](#)).


Tilstand: Indstiller kompasset til kun at anvende elektroniske sensordata (Til), en kombination af GPS og elektroniske sensordata under bevægelse (Automatisk) eller kun GPS-data (Fra).

Manuel kalibrering af kompas

BEMÆRK

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå i nærheden af objekter, der kan påvirke magnetfelter, som f.eks. køretøjer, bygninger og strømførende luftledninger.


Enheden er kalibreret fra fabrikken, og den 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 Hold nede på .
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

TIP: 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 Hold nede på .

2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas > Nordreference**.

3 Vælg en funktion:

- Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
- Vælg **Magnetisk** for at indstille din positions magnetiske deklination automatisk.
- Vælg **Gitter** for at indstille nord-gitter (000°) som kursreference.
- Hvis du vil indstille værdien for den magnetiske variation manuelt, skal du vælge **Bruger**, indtaste den magnetiske varians og vælge **Fuldført**.

Indstillinger af højdemåler

Hold  nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.

Kalibrer: Giver mulighed for manuel kalibrering af højdemålersensoren.

Automatisk kalibrering: Giver højdemåleren mulighed for at kalibrere sig selv, 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.

Kalibrering af trykhøjdemåler

Uret er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og det anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere den barometriske højdemåler manuelt, hvis du kender den korrekte højde.

1 Hold nede på .

2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt, skal du vælge **Automatisk kalibrering** og vælge en indstilling.
- Vælg **Kalibrer > Indtast manuelt**, hvis du vil indtaste den aktuelle højde manuelt.
- Hvis du vil indtaste den aktuelle højde fra den digitale højdemodel, skal du vælge **Kalibrer > Brug DEM**.
- Vælg **Kalibrer > Brug GPS**, hvis du vil kalibrere den aktuelle højde fra dit GPS-startpunkt.

Trykhøjdemålerindstillinger

Hold  nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Barometer**.

Kalibrer: Giver mulighed for manuel kalibrering af barometersensoren.

Plot: Indstiller tidsskalaen på kortet i trykhøjdemåler-widget.

Stormadvarsel: Indstiller hastigheden for ændringen i barometertrykket, der udløser en stormadvarsel.

Tryk: Indstiller, hvordan enheden viser trykdata.

Kalibrering af trykhøjdemåleren

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 eller det korrekte barometriske tryk ved havets overflade.

1 Hold nede på .

2 Vælg **Indstillinger** > **Sensorer og tilbehør** > **Barometer** > **Kalibrer**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil indtaste den aktuelle højde og det aktuelle tryk ved havoverfladen (valgfrit), skal du vælge **Indtast manuelt**.
- Vælg **Brug DEM**, hvis du vil kalibrere automatisk fra den digitale højdemodel.
- Vælg **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt.

Xero[®] Laserpositionsindstillinger

Før du kan tilpasse indstillingerne for laserposition, skal du parre en kompatibel Xero enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 100](#)).

Hold  nede, og vælg **Sensorer og tilbehør** > **XERO-positioner** > **Laserplaceringer**.

Under aktivitet: Aktiverer visningen af oplysninger om laserposition fra en kompatibel, parret Xero enhed under en aktivitet.

Delingstilstand: Giver dig mulighed for at dele oplysninger om laserplacering offentligt eller udsende dem privat.

Indstilling af strømstyring

Hold  nede, og vælg **Indstillinger** > **Strømstyring**.

Batterisparer: Giver dig mulighed for at tilpasse systemindstillinger for at forlænge batteriets levetid i urtilstand ([Tilpasning af batterisparefunktionen, side 116](#)).

Batteriprocent: Viser resterende batterilevetid som en procentdel.

Batteriestimer: Viser resterende batterilevetid som et anslået antal dage eller timer.

Tilpasning af batterisparefunktionen

Batterisparefunktionen giver dig mulighed for hurtigt at justere systemindstillingerne for at forlænge batterilevetiden i urtilstand.

Du kan slå batterisparefunktionen til fra kontrolmenuen ([Visning af kontrolmenuen, side 76](#)).

1 Hold  nede.

2 Vælg **Indstillinger** > **Strømstyring** > **Batterisparer**.

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 **LTE** for at afbryde forbindelsen til de LTE tilsluttede tjenester.
- Vælg **Pulsmål, håndled** for at slukke for håndledsbaseret pulsmåler.
- Vælg **Pulse Ox** for at slukke for iltmætningsmålerens sensor.
- Vælg **Baggrundslys** for at deaktivere automatisk baggrundsbelysning.

Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er vundet ved hver indstillingsændring.

Systemindstillinger

Hold  nede, og vælg **Indstillinger > System**.

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på uret.

Tid: Angiver tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 117*).

Display: Justerer skærmens indstillinger (*Ændring af satellitindstillinger, side 118*).

Satellitter: Indstiller det standardsatellitesystem, der skal bruges til aktiviteter. Hvis det er nødvendigt, kan du tilpasse satellitindstillingen for hver aktivitet (*Ændring af satellitindstillingen, side 113*).

Lyd og vibration: Indstiller urets lyde, såsom knaptoner, alarmer og vibrationer.

Søvnfunktion: Giver dig mulighed for at indstille dine præferencer for timers søvn og søvnfunktion (*Tilpasning af søvnfunktion, side 24*).

Må ikke forstyrres: Giver dig mulighed for at aktivere tilstanden Må ikke forstyrres. Du kan redigere dine foretrukne indstillinger for skærmen, meddelelser, alarmer og håndbevægelser.

Genvejstaster: Giver dig mulighed for at tildele genveje til knapper (*Tilpasning af genvejstaster, side 118*).

Autolås: Giver dig mulighed for at låse knapperne automatisk for at forhindre utilsigtede tryk. Brug indstillingen Under aktivitet til at låse knapperne under en aktivitet med tidtagning. Brug indstillingen Ikke under aktivitet til at låse knapperne, når du ikke optager en aktivitet med tidtagning.

Format: Indstiller de generelle præferencer, såsom måleenhederne, det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter, starten på ugen og geografisk positionsformat og datumindstillinger (*Ændring af måleenhed, side 118*).

Præstationskrav: Aktiverer funktionen præstationstilstand under en aktivitet (*Præstationskrav, side 55*).

Dataregistrering: Angiver, hvordan uret registrerer aktivitetsdata. Registreringsindstillingen Smart (standard) giver mulighed for længerevarende registreringer af aktiviteter. Registreringsindstillingen Hvert sekund giver mere detaljerede aktivitetsregistreringer, men registrerer muligvis ikke hele aktiviteter, der varer i længere perioder.

USB-tilstand: Indstiller uret til at bruge MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin tilstand, når den er forbundet med en computer.

Nulstil: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 130*).

Softwareopdatering: Giver dig mulighed for at installere downloadede softwareopdateringer, aktivere automatiske opdateringer eller kontrollere manuelt, om der er opdateringer (*Produktopdateringer, side 128*).

Om: Viser lovgivningsmæssige oplysninger og oplysninger om enhed, software og licens.

Tidsindstillinger

Hold  nede, og vælg **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: Giver dig mulighed for at justere tiden, hvis indstillingen Indstil tid er indstillet til Manuel.


Alarmer: Gør det muligt for dig at indstille en alarm hver time samt alarmer for solopgang og solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang og solnedgang (*Indstilling af et tidsalarmer, side 118*).

Synkroniser med GPS: Gør det muligt for dig manuelt at synkronisere klokkeslættet, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid (*Synkronisering af tiden med GPS, side 120*).

Indstilling af et tidsalarmer

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **System > Tid > Alarmer**.
- 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**.


Ændring af satellitindstillinger

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **System > Display**.
- 3 Vælg **Store skrifttyper** for at øge størrelsen på teksten på skærmen.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Under aktivitet**.
 - Vælg **Generel anvendelse**.
 - Vælg **Under søvn**.

BEMÆRK: Nogle indstillinger er ikke tilgængelige under søvn.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Taster** for at tænde for skærmen ved tryk på knapperne.
 - Vælg **Alarmer** for at slå skærmen for alarmer til.
 - Vælg **Bevægelse** for tænde for skærmen ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
 - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tid, inden skærmen slukker.
 - Vælg **Lysstyrke** for at indstille skærmens lysstyrkeniveau.


Tilpasning af genvejstaster

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte taster og tastekombinationer.

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Genvejstaster**.
- 3 Vælg en tast eller tastkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

Ændring af måleenhed


Du kan tilpasse måleenhederne for distance, tempo og fart, højde og meget mere.

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg **System > Format > Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.


Ure

Indstilling af en alarm



Du kan indstille flere alarmer.

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Ure > Alarmer > Tilføj alarm**.
- 3 Indtast alarmtidspunktet.

Redigering af en alarm




- 1 På urskiven skal du holde  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.
 - 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 **Baggrundslys** for at slå skærmen til eller fra sammen med alarmen.
 - Vælg **Etiket** for at ændre alarmbeskrivelsen.
 - Vælg **Slet** for at slette alarmen.

Brug af stopur



- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Ure > Stopur**.
- 3 Tryk på **START** for at starte timeren.
- 4 Tryk på  for at genstarte omgangstimeren ①.






Den samlede stopurstid ② fortsætter med at tælle.

- 5 Tryk på **STOP** for at stoppe begge timere.
- 6 Vælg en mulighed:
 - For at nulstille begge timere skal du trykke på **DOWN**.
 - Hvis du vil gemme stopurstid 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.

Start af nedtællingstimer


- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Ure > Timere**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Indtast tiden, tryk på  og vælg **Gem timer** for at indstille og gemme en nedtællingstimer.
 - Vælg **Tilføj timer**, og indtast tiden for at indstille og gemme flere nedtællingstimer.
 - Vælg **Hurtig timer**, og indtast tiden for at indstille en nedtællingstimer uden at gemme den.
- 4 Tryk om nødvendigt på , og vælg en indstilling:
 - Vælg **Tid** for at redigere tiden.
 - Hvis det er nødvendigt, skal du trykke på **Genstart > Til** for at genstarte timeren automatisk, når den udløber.
 - Vælg **Lyd og vibration**, og vælg en meddelelsestype.
- 5 Tryk på **START** for at starte timeren.

Sletning af timer


- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Ure > Timere**.
- 3 Vælg en timer.
- 4 Tryk på  og vælg **Slet**.

Synkronisering af tiden med GPS

Hver gang du tænder uret og modtager satellitsignaler, registrerer uret automatisk dine tidszoner og det aktuelle klokkeslæt. Du kan også synkronisere klokkeslættet med GPS manuelt, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid.

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Tid > Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 129*).


Manuel indstilling af tid

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Tid > Indstil tid > Manuel**.
- 3 Vælg **Tid**, og indtast et klokkeslæt.


Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan få vist det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

BEMÆRK: Du kan se dine alternative tidszoner i overblikssløjfen (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 104*).

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg **Ure > Alternative tidszoner > Tilføj zone**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at fremhæve et område, og tryk på **START** for at vælge det.
- 4 Vælg en tidszone.
- 5 Omdøb zonen, hvis det er nødvendigt.


Redigering af alternativ tidszone

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg **Ure > Alternative tidszoner**.
- 3 Vælg en tidszone.
- 4 Tryk på **START**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at indstille tidszonen til at blive vist på overblikssløjfen, skal du vælge **Indstil som favorit**.
 - Hvis du vil indtaste et brugerdefineret navn for tidszonen, skal du vælge **Omdøb**.
 - Hvis du vil indtaste et 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**.

Enhedsoplysninger


Visning af enhedsoplysninger

Du kan se oplysninger om enheden, såsom enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger og licensaftale.

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > 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.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Om**.

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 124*).

- 1 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på dit ur.



- 2 Sæt det store stik på USB-kablet i en USB-opladerport.
Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.

Tip til opladning af uret

- 1 Slut opladeren helt til uret for at oplade det med USB-kablet (*Opladning af uret, side 122*).
Du kan oplade uret ved at slutte USB-kablet til en Garmin godkendt AC-adapter i en almindelig stikkontakt eller til en USB-port på din computer. Opladning af et helt afladet batteri tager op til to timer.
- 2 Kobl opladeren fra uret, når batteriopladningsniveauet når 100 %.

Specifikationer

Specifikationer for Forerunner

ADVARSEL

Når temperaturen er på eller under 0 °C (32 °F), kan LTE forbindelsen være deaktiveret for at bevare enhedens generelle funktionalitet. Når LTE forbindelsen er deaktiveret, deaktiveres LTE-tilsluttede funktioner (*LTE tilsluttede funktioner, side 72*).

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid, urtilstand	Op til 2 uger med registrering af aktivitet, smartphone-meddelelser og håndledsbaseret pulsmåler
Batterilevetid, urtilstand med musik	Op til 20 timer med aktivitetssporing, smartphonemeddelelser, håndledsbaseret pulsmåler og musikafspilning
Batterilevetid, aktivitetstilstand	Op til 35 timer i GPS-tilstand med håndledspulsmåler
Batterilevetid, aktivitetstrackertilstand med musik	Op til 12 timer i GPS-tilstand med håndledspulsmåler og musikafspilning
Batterilevetid, aktivitetstilstand og LTE LiveTrack	Op til 10 timer i GPS-tilstand med håndledspulsmåler
Batterilevetid, aktivitetstracker-tilstand med musik og LTE LiveTrack	Op til 7 timer i GPS-tilstand med håndledspulsmåler og musikafspilning
Batterilevetid, UltraTrac tilstand, ingen musikafspilning	Op til 50 timer Op til 45 timer med håndledspulsmåler
Medielagring	Op til 1.000 sange
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ¹
Driftstemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	1950 MHz ved 23 dBm maksimalt
Maksimal SAR-værdi	1,84 W/kg torso, 0,77 W/kg arm

Specifikationer for HRM-Pro

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 V
Batterilevetid	Op til 1 år ved 1 time/dag
Vandtæthed	5 ATM ¹
Driftstemperaturområde	Fra 0 til 40 °C (fra 32 ° til 104 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 8 dBm maksimalt

¹ Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

HRM-Swim specifikationer og HRM-Tri specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR2032 (3 V)
HRM-Swim batterilevetid	Op til 18 måneder (ca. 3 timer/uge)
HRM-Tri batterilevetid	Op til 10 måneder til triatlontræning (ca. 1 time/dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10° til 50°C (fra 14° til 122°F)
Trådløse frekvenser/protokol	2,4 GHz ved +1 dBm nominelt
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ²

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Undgå at trykke på knapperne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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.

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.

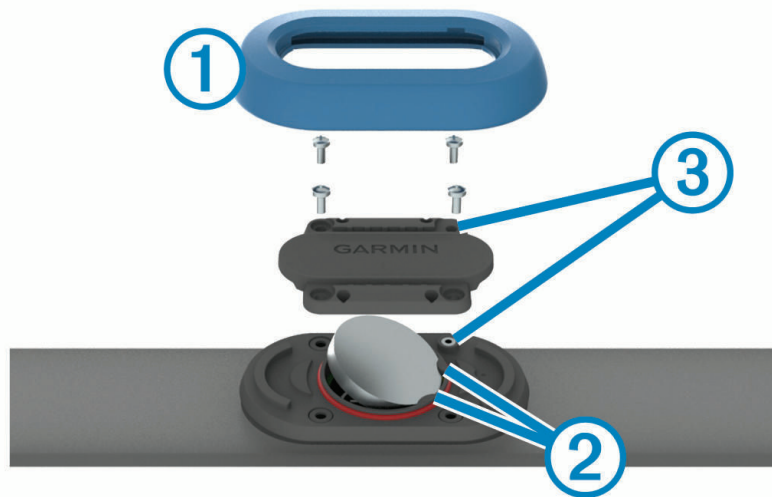
TIP: Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Skyl med vand, eller brug en fugtig, fnugfri klud.
- 2 Lad uret tørre helt.

² Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Udskiftning af HRM-Swim batteriet og HRM-Tri batteriet

1 Fjern manchetten ① fra pulsmålermodulet.



2 Brug en lille stjerneskrueetrækker (00) til at fjerne de fire skruer på modulets forside.

3 Fjern dækslet og batteriet.

4 Vent 30 sekunder.

5 Indsæt det nye batteri under de to plastikflige ② med den positive side opad.

BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

O-ringspakningen skal blive rundt om ydersiden af den hævede plastring.

6 Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.

Vær opmærksom på, hvordan frontdækslet vender. Undersænkningsskruen ③ skal passe ind det matchende hul til undersænkningsskruen på frontdækslet.

BEMÆRK: Undgå at overspænde.

7 Udskift manchetten.

Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den muligvis parres med enheden igen.

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.

Fejlfinding

Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den er tilsluttet Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 117*). Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din telefon.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Kortopdateringer
- Baneopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Opsætning af Garmin Express


- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til www.garmin.com/express.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan får du flere oplysninger

- 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.
Dette er ikke medicinsk udstyr. Funktionen til måling af iltmætning er ikke tilgængelig i alle lande.

Tip til brug af LTE-tilsluttede funktioner

Når du starter en aktivitet, bruger Forerunner enheden Bluetooth teknologi til funktioner som f.eks. LiveTrack, hvis din telefon er tilsluttet. Hvis din telefon ikke er tilsluttet, aktiverer Forerunner enheden LTE.

- Hold **LIGHT** nede, og vælg  for at få vist LTE-status.
Standby betyder, at LTE-signalet er klar til brug efter behov.
- Oplad din enhed, før du starter en aktivitet, kun ved hjælp af LTE-tilslutning.
LTE-tilsluttede funktioner bruger mere batterilevetid under en aktivitet end Bluetooth tilsluttede funktioner.

Registrering af aktivitet

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

Mit daglige antal skridt vises ikke

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

Hvis der vises tankestreger i stedet for antal skridt, skal du lade enheden finde satellitsignaler og indstille tiden automatisk.

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 89*).
- Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 72*).

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).

- Find de små huller i trykhøjdemåleren på bagsiden af uret, i nærheden af opladningskontakterne, og rengør området omkring opladningskontakterne.
Trykhøjdemålerens effektivitet kan blive påvirket, hvis der spærres for trykhøjdemålerens huller. Du kan skylle uret med vand for at rengøre området.
Efter rengøring skal du lade uret tørre helt.
- 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 fejlaflysninger.

Mine minutter med høj intensitet blinker

Når du træner med en intensitet, der ligger inden for dine mål for minutter med høj intensitet, blinker minutterne med høj intensitet.

Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkelættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

TIP: Du kan finde flere oplysninger om GPS under www.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.

Genstart af uret

Hvis uret holder op med at reagere, skal du muligvis genstarte det.

BEMÆRK: Genstart af uret kan slette dine data eller indstillinger.


- 1 Hold  nede i 15 sekunder.
Uret slukkes.
- 2 Hold  nede i 1 sekund for at tænde.

Nulstilling af alle standardindstillinger

Før du nulstiller alle standardindstillinger, skal du synkronisere enheden med Garmin Connect appen for at overføre dine aktivitetsdata.

BEMÆRK: Dette sletter alle brugerindtastede oplysninger og historik. Hvis du har konfigureret en Garmin Pay tegnebog, sletter gendannelse af standardindstillingerne også tegnebogen fra din enhed.

Du kan nulstille alle enhedens indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle aktivitetsoplysninger og lagret musik, skal du vælge **Nulstil standardindst.**
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra din historik, skal du vælge **Slet alle aktiviteter**.
 - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totaler for distance og tid.
 - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle aktivitetsoplysninger og lagret musik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.

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 70*).

Synkroniser uret med Garmin Connect appen ((*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 72*)).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til dit ur.

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.

Min enhed viser det forkerte sprog

- 1 Hold  nede.
- 2 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg det.
- 3 Vælg det første element på listen.
- 4 Brug **UP** og **DOWN** til at vælge dit sprog.



Er min telefon kompatibel med mit ur?

Forerunner uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.

Gå til www.garmin.com/ble for at få oplysninger om Bluetooth kompatibilitet.

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 din telefon skal du åbne Garmin Connect appen, vælge  eller **•••** og vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- Hold  nede på urskiven og vælg **Tilslutningsmuligheder > Telefon > Par telefon**.

Maksimering af batterilevetiden

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Sluk for musikken.
- Reducer skærmens lysstyrke, og deaktiver skærmindstillingen (*Ændring af satellitindstillinger, side 118*).
- Konfigurer indstillingerne for batterisparefunktionen i strømstyring (*Tilpasning af batterisparefunktionen, side 116*).
- Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Bluetooth tilsluttede funktioner, side 71*).
- Reducer skærmtimeout (*Ændring af satellitindstillinger, side 118*).
- Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Udsendelse af pulldata, side 40*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 42*).

BEMÆRK: Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.

- Begræns det antal telefonmeddelelser, uret viser (*Administration af meddelelser, side 70*).
- Deaktiver iltmætningsfunktionen (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 42*).
- Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen **Fortsæt senere** (*Stop en aktivitet, side 5*).
- Vælg optageintervallet **Smart** (*Systemindstillinger, side 117*).
- Brug UltraTrac GPS-tilstand til din aktivitet (*UltraTrac, side 113*).
- Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven, side 114*).

Temperaturlæsningen 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 tempe ekstern temperatursensor (ekstraudstyr) for at se den præcise aflæsning af den omgivende temperatur, mens du bærer uret.

Hvordan kan jeg parre sensorer manuelt?

Første gang, du slutter en trådløs sensor til uret ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre uret og sensoren. Hvis sensoren har både ANT+ og Bluetooth teknologi, anbefaler Garmin, at du parrer ved hjælp af ANT+ teknologi. 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 Placer uret inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.

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

- 2 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på.

Pulsmåleren sender og modtager ikke data, før du tager den på.

- 3 Hold nede på .

- 4 Vælg **Indstillinger** > **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.

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 Hold  nede.
- 2 Vælg **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 107](#)).

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.

Appendiks

Datafelter

BEMÆRK: Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper. Nogle datafelter kræver kompatibelt ekstraudstyr 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.

% af maks. puls: Procentdelen af maksimal puls.

% af maks. puls – sidste omgang: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.

% FTP: Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).

% iltmætning i muskler: Den estimerede iltmætningsprocent i musklerne for den aktuelle aktivitet.

% pulsreserve: Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).

% pulsreserve – omgang: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.

10s Balance: 10 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

10s effekt: 10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

30s Balance: 30 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

30s effekt: 30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

3s Balance: Tre sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

3s effekt: 3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

500 m tempo: Det aktuelle roningstempo pr. 500 meter.

Aerob Træningseffekt: Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe formniveau.

Afvigelse: Afvejet afstand til venstre eller højre for den oprindelige rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Anaerob Træningseffekt: Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.

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.

ANSLÅET SLUTTIDSPUNKT: Den anslåede resterende tid, inden du når den sidste destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Anslået sluttidspunkt: Den anslåede sluttid for den aktuelle aktivitet.

Antal tag: Svømning. Antallet af tag pr. minut (spm).

Antal tag: Roning. Antallet af tag pr. minut (spm).

Arbejde: Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.

Bageste: Bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

Bal. i kont. m. jord – omg.: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.

Bal. kontakt m. jorden: Venstre/højre balance i tid med jordkontakt, mens du løber.

Balance: Den aktuelle venstre/højre effektbalance.

Balance - omgang: Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.

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.

Barometrisk tryk: Det aktuelle kalibrerede omgivende tryk.

Batteriprocent: Den resterende batterikapacitet i procent.

Belastn.: Træningsbelastning for den aktuelle aktivitet. Træningsbelastningen er mængden af overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), som angiver styrken af din træning.

Deldistance: Løb. Den samlede afstand for det aktuelle delmål.

Delmålt tempo: Løb. Det aktuelle delmålt tempo.

Deltempo: Løb. Det aktuelle deltempo.

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.

Di2 batteri: Resterende batteristrøm i en Di2 sensor.

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

Distance pr. tag: Roning. Den tilbagelagte distance pr. tag.

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.

Distance pr. tag – sidste omgang: Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.

Distance pr. tag – sidste omgang: Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.

Distance resterende: 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.

eBike-batteri: Resterende batteristrøm i en ebike.

eBike rækkevidde: Den anslåede resterende distance hvor din ebike kan give assistance.

Effekt: Cykling. Den aktuelle effekt i watt.

Effekt: Skisport. Den aktuelle effekt i watt. Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

Effektivitet i tråd: Målingen af, hvor effektivt cyklisten træder i pedalerne.

Effekt til vægt: Den aktuelle effekt målt i watt pr. kilogram.

Effektzone: Det aktuelle interval for effekt (1 til 7) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.

Ensartethed i tråd: Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.

Etager ned: Det samlede antal trappeetager, du er gået ned, for hele dagen.

Etager op: Det samlede antal trappeetager, du er gået op, for hele dagen.

Etager pr. minut: Antal etager gået op i minuttet.

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.

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

Flow: Målingen af, hvor konsekvent du opretholder hastigheden og jævnheden gennem sving i den aktuelle aktivitet.

Forreste: Forreste cykelgear fra en gearpositionssensor.

FORVENTET ANKOMSTTID: 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.

GCT-balance-måler: En farvegauge, der viser venstre/højre-balancen i tid med jordkontakt, mens du løber.

Gear: Forreste og bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

Gearbatteri: Batteristatussen for en gearpositionssensor.

Gearforhold: Antal tænder på cyklens forreste og bageste gear som registreret af en gearpositionssensor.

Gearkombination: Den aktuelle gearkombination fra en gearpositionssensor.

Gennemsnit højre effektfase: Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig % af maks. puls: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig % pulsreserve: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig balance: Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.

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.

Gennemsnitlig kadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig nautisk fart: Den gennemsnitlige hastighed i knob for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig nedstigning: Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.

Gennemsnitlig skridtlængde: Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.

Gennemsnitlig stigning: Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.

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 13*). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne SWOLF scoren.

Gennemsnitligt 500 m tempo: Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitligt antal tag/længde: Det gennemsnitlige antal tag pr. pool længde under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitligt vertikalt forhold: Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle session.

Gennemsnitligt vertikalt udsving: Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitseffekt: Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitskadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitspuls – interval: Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.

Gennemsnitstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnit venstre effektfase: Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.

Gentagelser: Antal gentagelser i et sæt under styrketræningsaktivitet.

Gentagelser tilbage: Det resterende antal gentagelser under en træning.

Gentag til: Timeren for det sidste interval plus den aktuelle hvilepause (svømning i swimmingpool).

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.

Glidehældning: Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.

Gns, % af pulsreserve – int.: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.

Gns.% af maks. – interval: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Gns. balance i kontakttid m. jord: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle session.

Gns. højre topeffektfase: Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.

Gns. midt.fors af platf: Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.

Gns. overordnet hastighed: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.

Gns. tid med jordkontakt: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.

Gns. venstre topeffektfase: Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.

Gns bevægelsesfart: Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.

Gnsn omg. tid: Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

GPS: GPS-satellitets styrke.

GPS-højde: Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.

GPS-kurs: Den retning, du bevæger dig i, baseret på GPS.

Hårdhed: Måling af sværhedsgrad for den aktuelle aktivitet baseret på højde, hældning og hurtige retningsskift.

Hastighed for tag – interval: Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det aktuelle interval.

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.

Hastighed for tag – sidste omgang: Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.

Hastighed for tag – sidste omgang: Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.

Hviletimer: Timeren for den aktuelle hvilepause (svømning i pool).

Højde: Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.

Højre effektfase: Den aktuelle effektfasevinkel for det højre ben. Effektfase er det sted i pedalbægelsen, hvor der produceres positiv effekt.

Højre effektfase – omgang: Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.

Højre topeff. – omg.: Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.

Højre topeffektfase: Den aktuelle topeffektfasevinkel for det højre ben. Topeffektfase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.

Intensity Factor: Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.

Intervaldistance: Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

Intervallængder: Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.

Interval - Swolf: Den gennemsnitlige SWOLF score i det aktuelle interval.

Interval - tagtype: Den aktuelle type tag i intervallet.

Intervaltempo: Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.

Interval - tid: Stopursted for det aktuelle interval.

Kadence: Cykling. Antal omdrejninger på pedalarmerne. Din enhed skal være tilsluttet kadencesensor (tilbehør), for at disse data vises.

Kadence: Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).

Kalorier: Antallet af forbrændte kalorier i alt.

Kig på widgefs: Løb. En farvegauge, der viser dit aktuelle kadenceområde.

Klokkeslæt: Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).

KOMPASMÅLER: Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.

Kompasretning: Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.

Længde/bredde: Den aktuelle position i længde- og breddegrad uanset den valgte indstilling for positionsformat.

Længder: Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.

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 fart: Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

Lodret hastighed til destination: Stignings- eller nedstigningshastigheden til en forudbestemt højde. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Maks. % af pulsres. – interv.: Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.

Maks. nedstigning: Den maksimale nedstigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.

Maks. stigning: Den maksimale stigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.

Maksimal % af maks. – interval: Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Maksimal effekt: Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.

Maksimal fart: Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

Maksimal højde: Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.

Maksimal nautisk hastighed: Den gennemsnitlige maks. hastighed i knob for den aktuelle aktivitet.

Maksimal omgangseffekt: Den højeste effekt for den aktuelle omgang.

Maksimal puls – interval: Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Makstemp. for de sidste 24 timer: Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

Mål af samlet stigning/nedstigning: De samlede ned- og opstigninger under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.

Måling af tid m. jordkontakt: En farvegauge, der viser den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder.

Måling af vertikalt forhold: En farvegauge, der viser forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Måling af vertikalt udsving: Farvegauge, som viser antallet af hop, når du løber.

Midterforskydning af plattform – omg: Den gennemsnitlige midterforskydning af plattform for den aktuelle omgang.

Midterforskydning af plattform: Midterforskydning af plattform. Midterforskydning af plattform er den placering på pedalplattformen, hvor der påføres kraft.

Minimum Højde: Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.

Minimumtemp. sidste 24 timer: Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

Multisport-tid: Den samlede tid for alle sportsgrene i en multisportsaktivitet, herunder overgange.

Næste deldistance: Løb. Den samlede afstand for det næste delmål.

Næste delmålt tempo: Løb. Det næste delmålt tempo.

Næste forgrening: Afstanden til den næste forgrening på stien.

Næste waypoint: Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Nautisk distance: Den tilbagelagte distance i nautiske meter eller nautiske fod.

Nautisk fart: Den aktuelle hastighed i knob.

Normalized Power: Normalized Power™ for den aktuelle aktivitet.

Omgang 500 m tempo: Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle bane.

Omgange: Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

Omgang - effekt: Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.

Omgang kontakt med jorden: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.

Omgang nedstigning: Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

Omgang - NP: Gennemsnitlig Normalized Power for den aktuelle omgang.

Omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

Omgangsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

Omgangsflow: Den gennemsnitlige flowscore for den aktuelle omgang.

Omgangshårdhed: Den samlede hårdhedsscore for den aktuelle omgang.

Omgangskadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

Omgangskadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

Omgangspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

Omgangspuls % af maks.: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.

Omgangsstigning: Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

Omgangstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

Omgangstid: Stopurtime for den aktuelle omgang.

Omgang vertikalt udsving: Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.

Omgivende tryk: Det ukalibrerede omgivende tryk.

PacePro-måler: Løb. Dit aktuelle deltempo og dit måldeltempo.

Pejling: Retningen fra din aktuelle position til en destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Position: Den aktuelle position ved brug af den valgte indstilling for positionsformat.

Præstationskrav: Scoren for præstationstilstanden er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.

Puls: Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal have håndledsbaseret pulsmåler eller være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

Pulsmåler: En farvegauge, der viser din aktuelle pulszone.

Puls – sidste omgang: Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.

Pulszone: Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).

Resterende deldistance: Løb. Den resterende afstand for det aktuelle delmål.

Resterende distance: Den aktuelle udholdenhedsdistance, der er tilbage ved den aktuelle indsats.

Resterende tid: Den aktuelle udholdenhedstid, der er tilbage ved den aktuelle indsats.

Retning: Den retning, du bevæger dig i.

Sæt-timer: Tid brugt i det aktuelle trænings sæt under styrketræningsaktivitet.

Samlet forude/bagude: Løb. Den samlede tid forude eller bagude i forhold til måltempoet.

Samlet nedstigning: Den samlede højdenedstigning siden den seneste nulstilling.

Samlet stigning: Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.

Sidste længde – hastighed for tag: Det gennemsnitlige antal af tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.

Sidste længde – SWOLF: SWOLF-scoren for den senest gennemførte pool-længde.

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.

Sidste længde - tempo: Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.

Sidste omg. - ned: Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.

Sidste omg. Normalized Power: Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.

Sidste omg. - op: Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.

SIDSTE OMGANG %HRR: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang 500 m tempo: Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den seneste bane.

Sidste omgang - effekt: Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - fart: Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte 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.

Sidste omgang - maksimal effekt: Den bedste effekt for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - tempo: Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.

Skridt: Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.

Skridthastighed: Den aktuelle hastighed under træningstrinnet.

Skridtlængde: Skridtlængde fra et fodnedslag til det næste, målt i meter.

Skridtlængde – omgang: Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.

Skridtvarighed: Den resterende tid eller distance for træningstrinnet.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

Solopgang: Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

Staminapotentiale: Den resterende potentielle udholdenhed.

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 %.

Stress: Dit aktuelle stressniveau.

STRØMMÅLING: En farvegauge, der viser din aktuelle effektzone.

Svømmetag: Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

SVØMMETID: Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.

Swolf – bane: Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle bane.

SWOLF – sidste omgang: SWOLF scoren for den senest gennemførte bane.

Tag: Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Tag/længde – interval: Den gennemsnitlige antal tag pr. poollængde i det aktuelle interval.

Tag – omgang: Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.

Tag – omgang: Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle 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.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en temper sensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.

Tempo: Det aktuelle tempo.

Tid for omgang siddende: Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.

Tid for omgang stående: Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.

Tid for seneste omgang: Stopurstid for den senest gennemførte omgang.

Tid i bevægelse: Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.

Tid i stilstand: Den samlede tid i stilstand for den aktuelle aktivitet.

Tid i zone: Den forgangne tid i hver enkelt puls- eller effektzone.

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.

Tidsforbrug: Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter timeren 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.

Tid siddende: Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.

Tid stående: Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.

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.

Timer: Den aktuelle tid for nedtællingstimeren.

Total hæmoglobin: Den anslåede totale koncentration af hæmoglobin i musklen.

Træningseffektmåler: Betydningen af den aktuelle aktivitet for dine aerobe og anaerobe formniveauer.

Training Stress Score: Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.

Trin, tempo: Det aktuelle tempo under træningstrinnet.

Trin, tid: Den forløbne tid for træningstrinnet.

Udholdenhed: Den aktuelle tilbageværende udholdenhed.

Udholdenhedsmåler (tid): En farvemåler, der viser udholdenhedsdata og resterende tid ved den aktuelle indsats.

Udholdenhedsmåler (distance): En farvemåler, der viser udholdenhedsdata og den resterende afstand ved den aktuelle indsats.

V. effektfase – omg.: Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.

V. topeffektfase – omgang: Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.

Vejrtrækningsfrekvens: Din vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).

Venstre effektfase: Den aktuelle effektfasevinkel for det venstre ben. Effektfase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.

Venstre topeffektphase: Den aktuelle topeffektphasevinkel for det venstre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.

Vertikalt forhold: Forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Vertikalt forhold – omgang: Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle omgang.

Vertikalt udsving: Højden af dine hop, når du løber. Den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.

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.

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.

FTP-bedømmelser

Disse tabeller omfatter klassifikationer for FTP-estimer efter køn.

Mænd	W pr. kg (W/kg)
Enestående	5,05 og derover
Fremragende	Fra 3,93 til 5,04
God	Fra 2,79 til 3,92
Rimeligt	Fra 2,23 til 2,78
Utrænet	Mindre end 2,23

Kvinder	W pr. kg (W/kg)
Enestående	4,30 og derover
Fremragende	Fra 3,33 til 4,29
God	Fra 2,36 til 3,32
Rimeligt	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	5600-5099	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

Din hastighedssensor registrerer automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelse er markeret på begge sider af dækket. Du kan måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.



WEEE-symbol vedrørende bortskaffelse og genanvendelse. WEEE-symbolet står på produktet i overensstemmelse med EU-direktiv 2012/19/EU om bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment). Formålet er at forhindre, at produktet bortskaffes på en forkert måde, samt at fremme genanvendelse.

