

GARMIN®

venu® 4 SERIES

Premium sundheds- og fitness-GPS-
Smartwatch



Brugervejledning

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	6	Brug af overblik for stressniveau....	38
Sådan kommer du i gang.....	6	Logning af livsstil.....	38
Oversigt.....	6	Kvindens helbred.....	39
Tip til touchscreen.....	7	Tilpasning af vejroverblikket.....	40
Låsning og oplåsning af enheden.....	7	Brug af Jetlagvejledning.....	40
Oversigt over ikoner.....	7	Tilføjelse af en aktie.....	40
Apps og aktiviteter.....	8	Kontrolfunktioner.....	41
Apps.....	8	Tilpasning af kontrolmenuen.....	43
Health Snapshot™.....	9	Brug af LED-lommelygten.....	43
Optagelse af en stemmemeddelelse.....	9	Brug af lommelygtebetjeningen.....	43
Brug af stemmekommandoer.....	10	Brug af tilstanden Må ikke forstyrres.....	44
Garmin Pay™.....	11	Træning.....	45
Brug af Messenger funktionen.....	12	Aktivitetstracking.....	45
Aktiviteter.....	12	Automatisk mål.....	45
Start af aktivitet.....	13	Søvnregistrering.....	45
Løb.....	15	Move IQ®.....	46
Cykling.....	17	Træning.....	46
Svømning.....	18	Start af en træning.....	46
Multisport.....	19	Sådan følger du en Daglig foreslået træning.....	47
Fitnessaktiviteter.....	20	Følg en træning fra Garmin Connect™.....	47
Golfspil.....	22	Intervaltræning.....	48
Udendørsaktiviteter.....	27	Start en intervaltræning.....	48
Vintersport.....	27	Stop en intervaltræning.....	48
Andre aktiviteter.....	28	Angivelse af et træningsmål.....	48
Tilpasning af aktiviteter og apps.....	29	PacePro™ Træning.....	49
Tilpasning af app-liste.....	29	Sådan downloader du en PacePro™ plan fra Garmin Connect™.....	49
Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter.....	29	Oprettelse af en PacePro™ plan på dit ur.....	49
Fastgørelse af en foretrukken aktivitet på listen.....	29	Sådan starter du en PacePro™ plan.....	49
Tilpasning af skærbilleder.....	30	Konkurrer mod en tidligere aktivitet....	50
Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet.....	30	Løbskalender og primært løb.....	50
Aktivitetsindstillinger.....	30	Træning forud for en løbsbegivenhed.....	51
Udseende.....	35	Registrering af en kritisk svømmehastighedstest.....	51
Urskiveindstillinger.....	35	Brug af Virtual Partner®.....	51
Sådan tilpasser du urskiven.....	35	Om træningskalenderen.....	52
Overblik.....	35	Adaptive træningsplaner.....	52
Visning af overblik.....	37	Aktivering af egevaluering.....	52
Body Battery™.....	37	Præstationsmålinger.....	52
Sundhedsstatus.....	38	Om VO2-max estimeringer.....	53

Visning af dine forventede løbetider.....	54	Morgenrapport.....	67
Status for pulsvariation.....	54	Tilpasning af din morgenrapport.....	67
Præstationskrav.....	55	Aftenrapport.....	67
Få dit FTP-estimat.....	55	Tilpasning af din aftenrapport.....	67
Laktattærskel.....	56	Indstilling af et tidsalarmer.....	67
Træningsstatus.....	56	Indstilling af en stormadvarsel.....	67
Træningsstatusniveauer.....	57	Aktivering af advarsler om telefonforbindelse.....	68
Tips til at hente din træningsstatus.....	57	Indstillinger for Lyd og vibration.....	69
Akut belastning.....	57	Indstillinger for skærm og lysstyrke.....	70
Træningsbelastningsfokus.....	57	Tilslutningsmuligheder.....	71
Belastningsforhold.....	58	Sensorer og tilbehør.....	71
Om Training Effect.....	58	Trådløse sensorer.....	71
Parathed til træning.....	59	Telefontilslutningsfunktioner.....	74
Restitutions tid.....	59	Sådan parrer du din telefon.....	74
Restitutionspuls.....	60	Opkald fra Telefon appen.....	75
Historik.....	61	Brug af telefonassistent.....	75
Brug af historik.....	61	Aktivering af telefonmeddelelser....	75
Multisport-historik.....	61	Deaktivering af telefonens Bluetooth® forbindelse.....	76
Personlige rekorder.....	61	Slå advarsler for Find min telefon til og fra.....	77
Visning af dine personlige rekorder.....	61	Wi-Fi® tilslutningsfunktioner.....	77
Gendannelse af en personlig rekord.....	61	Tilslutning til et Wi-Fi® netværk.....	77
Sletning af personlige rekorder.....	62	Garmin Share.....	77
Visning af samlede data.....	62	Deling af data med Garmin Share... ..	77
Ur-app.....	63	Modtagelse af data med Garmin Share.....	78
Indstilling af en alarm.....	63	Indstillinger for Garmin Share.....	78
Redigering af en alarm.....	63	Telefonapps og computerprogrammer.....	78
Smart vækkealarm.....	63	Garmin Connect™.....	78
Brug af nedtællingstimeren.....	63	Connect IQ funktioner.....	80
Sletning af en nedtællingstimer.....	64	Garmin Messenger™ app.....	81
Brug af stopur.....	64	Garmin Golf™ app.....	81
Tilføjelse af flere tidszoner.....	64	Fokustilstande.....	82
Redigering af alternativ tidszone....	64	Tilpasning af en standardfokustilstand.....	82
Tilføjelse af et nedtællingsevent.....	65	Oprettelse af brugerdefineret fokustilstand.....	82
Redigering af et nedtællingsevent... ..	65		
Indstillinger for meddelelser og alarmer.....	66		
Sundheds- og wellness-advarsler.....	66		
Indstilling af alarm ved unormal puls.....	66		
Aktivitetsalarm.....	66		

Sundheds- og wellness-indstillinger.....	83	Musik.....	93
Pulsmåler på håndledet.....	83	Tilslutning til en tredjepartsudbyder...	93
Sådan bæres uret.....	83	Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder.....	93
Tip til uregelmæssige pulsdata.....	83	Download af personligt lydindhold.....	93
Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler.....	84	Afspilning af musik.....	93
Måling af iltmætning.....	84	Kontrollementer til musikafspilning..	94
Få målinger af iltmætning.....	85	Tilslutning af Bluetooth® hovedtelefoner.....	94
Indstilling af tilstand for måling af iltmætning.....	85	Sådan ændres audiotilstand.....	94
Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	85	Brugerprofil.....	95
Automatisk mål.....	85	Indstilling af din brugerprofil.....	95
Minutter med høj intensitet.....	85	Indstillinger for køn.....	95
Optjening af intensitetsminutter.....	86	Kørestolstilstand.....	95
Søvnregistrering.....	86	Se din fitnessalder.....	95
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering.....	86	Om pulszone.....	95
Navigation.....	87	Træningsmål.....	95
Sådan gemmes din position.....	87	Indstilling af dine pulszone.....	96
Visning og redigering af gemte positioner.....	87	Sådan lader du uret indstille dine pulszone.....	96
Sletning af position.....	87	Udregning af pulszone.....	96
Navigation til en destination.....	87	Indstilling af dine effektzone.....	96
Navigation tilbage til start.....	87	Automatisk registrering af præstationsmålinger.....	97
Afbrydelse af navigation.....	88	Indstilling af strømstyring.....	98
Baner.....	88	Tilpasning af batterisparefunktionen..	98
Oprettelse af en bane på Garmin Connect™.....	88	Tilgængelighed.....	99
Sådan følger du en rute på din enhed.....	88	Indstillinger for tilgængelighed.....	99
Kort.....	90	Systemindstillinger.....	100
Tilføjelse af skærbilledet Kortdata... ..	90	Tilpasning af knapgenveje.....	100
Kortindstillinger.....	90	Indstilling af adgangskode på uret... ..	100
Sikkerheds- og sporfunktionser.....	91	Ændring af adgangskoden til uret.	100
Tilføjelse af nødkontakter.....	91	Deaktiverer dit urs adgangskode... ..	101
Tilføjelse af kontakter.....	91	Kompass.....	101
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	91	Kompassindstillinger.....	101
Anmodning om hjælp.....	92	Højdemåler og trykhøjdemåler.....	101
Tilskuermeddelelser.....	92	Indstillinger for højdemåler og trykhøjdemåler.....	101
Bloker tilskuermeddelelser.....	92	Tidsindstillinger.....	102
		Synkronisering af tiden.....	102
		Ændring af urets standardtastatur... ..	102
		Avancerede systemindstillinger.....	102
		Ændring af måleenhed.....	103

Indstillinger for dataoptagelse.....	103
Gendan og nulstil indstillinger.....	103
Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect™	103
Nulstilling af alle standardindstillinger.....	103
Visning af enhedsoplysninger.....	104
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label..	104

Enhedsoplysninger..... 105

Om AMOLED skærmen.....	105
Opladning af uret.....	105
Vedligeholdelse af enheden.....	105
Rengøring af uret.....	106
Rengøring af nylonremmen.....	106
Udskiftning af remmene.....	106
Specifikationer.....	106
Batterioplysninger.....	107

Fejlfinding..... 108

Produktopdateringer.....	108
Sådan får du flere oplysninger.....	108
Min enhed viser det forkerte sprog...	108
Tip til at maksimere batterilevetiden.	108
Hvordan kan jeg tvinge mit ur til at genstarte?.....	108
Min enhed er i genoprettelsestilstand.....	109
Er min telefon kompatibel med mit ur?.....	109
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret.....	109
Kan jeg bruge min Bluetooth® sensor sammen med uret?.....	109
Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret.....	109
Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil.....	110
Højtaleren eller mikrofonen er stille efter eksponering for vand.....	110
Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?.....	110
Modtagelse af satellitsignaler.....	110
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	110
Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig.....	110

Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig.....	110
Afslutter demo-tilstand.....	111
Registrering af aktivitet.....	111
Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	111
Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect™ konto stemmer ikke overens.....	111
Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis.....	111

Appendiks..... 112

VO2-max standardbedømmelser.....	112
Farvemålere og data for løbedynamik.....	112
Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden.....	112
Data for vertikale udsving og vertikalt forhold.....	113
FTP bedømmelser.....	113
Hjulstørrelse og -omkreds.....	113

Datafelter..... 114

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.




Sådan kommer du i gang

Når du bruger uret første gang, skal du udføre disse opgaver for at konfigurere det og lære de grundlæggende funktioner at kende.


- 1 Hold  nede for at tænde uret.
- 2 Følg vejledningen på skærmen for at gennemføre den første opsætning.
Under den indledende opsætning kan du parre din telefon med dit ur for at modtage meddelelser, synkronisere dine aktiviteter med mere (*Sådan parrer du din telefon, side 74*). Hvis du opgraderer fra et kompatibelt ur, kan du overføre dine urindstillinger, gemte baner med mere, når du parrer dit nye Venu® 4 ur med din telefon.
- 3 Oplad uret (*Opladning af uret, side 105*).
- 4 Søg efter softwareopdateringer (*Systemindstillinger, side 100*).
Du bør holde softwaren på dit ur opdateret for at få den bedste oplevelse. Softwareopdateringer giver ændringer og forbedringer til beskyttelse af personlige oplysninger, sikkerhed og funktioner.
- 5 Start en aktivitet (*Start af aktivitet, side 13*).

Oversigt



 Knappen START	<ul style="list-style-type: none">• Hold nede i 2 sekunder for at tænde for uret.• Tryk for at åbne menuen for aktiviteter og apps, herunder urindstillinger.• Hold nede i 2 sekunder for at se kontrolmenuen, herunder strøm.• Hold nede, indtil uret vibrerer tre gange, for at anmode om assistance (<i>Sikkerheds- og springsfunktioner, side 91</i>).
 Knappen TILBAGE	<ul style="list-style-type: none">• Tryk for at gå tilbage til den foregående side. TIP: Under en aktivitet vises der tip på skærmen for at forklare adfærden for knapper, der ikke er standard.• Hold nede for at få vist den tilpassede genvejsfunktionen (<i>Tilpasning af knapgenveje, side 100</i>).• Hold nede for at tænde eller slukke for lommelygten.
 Touchscreen	<ul style="list-style-type: none">• Stryg op, ned, til venstre eller til højre for at rulle igennem overblik, funktioner og menuer (<i>Tip til touchscreen, side 7</i>).• Tryk for at vælge en indstilling i en menu.• Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.

Tip til touchscreen

- Træk langsomt op eller ned for at rulle gennem lister og menuer.
- Tryk for at vælge et punkt.
- Tryk for at vække uret.
- På urskiven skal du stryge op eller ned for at rulle gennem urets overblik.
- På urskiven skal du stryge til venstre for at få vist menuen Apps og aktiviteter, herunder urindstillinger.
- På urskiven skal du stryge ned for at få vist overblikket over meddelelsescenteret.
- Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
- Tryk og hold på et element på urskiven for at få vist kontekstafhængige oplysninger, f.eks. overblik eller menuer, hvis de er tilgængelige.
- Fra overblik eller app-menuen skal du trykke og holde nede på urskiven for at slette eller ændre rækkefølgen af indstillingerne.
- Stryg op eller ned under en aktivitet for at se det næste dataskærbillede.
- Under en aktivitet kan du swipe til højre for at få vist urmenuen, urskiven og overblik.
- Under en aktivitet kan du swipe til venstre for at få vist musikafspilleren.
- Dæk skærmen med håndfladen for at vende tilbage til urskiven og skrue ned for skærmens lysstyrke.
- Når det er tilgængeligt, skal du vælge  eller swipe for at få vist menupunkter.
- Udfør hvert menuvalg som en enkeltstående handling.

Låsning og oplåsning af enheden

Du kan låse enheden for at forhindre utilsigtede berøringer af skærmen og tryk knapperne.

BEMÆRKNING: Du kan tilpasse kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 43](#)).

1 Hold  nede for at få vist kontrolmenuen.

2 Vælg .





Enheden reagerer ikke på berøringer eller tryk på knapper, før du låser den op.

3 Hold en vilkårlig knap nede for at låse enheden op.

Oversigt over ikoner

Et blinkende ikon betyder, at uret søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet. En skråstreg gennem et ikon betyder, at funktionen er slået fra.

Gå til [Trådløse sensorer, side 71](#) for at se en komplet liste over kompatible sensorer.

	Status for telefonforbindelse (Aktivering af advarsler om telefonforbindelse, side 68)
	Status for pulsmåler Tip til uregelmæssige pulldata, side 83
	LiveTrack status (Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 91)
	Status for hastigheds- og kadencesensor (Parring af dine trådløse sensorer, side 72)

Apps og aktiviteter

Dit ur leveres med en række forudinstallerede apps og aktiviteter.

Apps: Apps indeholder interaktive funktioner til dit ur, f.eks. visning af træninger eller opkald til en person fra dit ur ([Apps, side 8](#)).

Aktiviteter: Dit ur leveres med forudinstallerede apps til indendørs og udendørs aktiviteter, herunder løb, cykling, styrketræning, golf med mere. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer uret sensordata, som du kan gemme og dele med Garmin Connect™ fællesskabet.

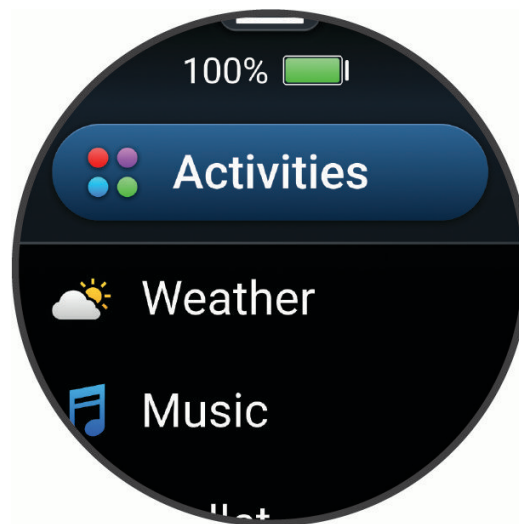
Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ apps: Du kan føje nye funktioner til dit ur ved at installere apps fra Connect IQ butikken ([Sådan downloades Connect IQ™ funktioner, side 80](#)).

Apps

Du kan tilpasse dit ur ved hjælp af appsmenuen, som giver dig hurtig adgang til urfunktioner og -indstillinger. Nogle apps kræver en Bluetooth® forbindelse til en kompatibel telefon. Mange apps kan også findes i overblikket ([Overblik, side 35](#)) eller kontrollen ([Kontrolfunktioner, side 41](#)).

På urskiven skal du swipe til venstre for at få vist listen med apps.



Navn	Flere oplysninger
ABC	Vælg for at få vist kombinerede oplysninger for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.
Alarmer	Vælg for at indstille en alarm.
Alternative tidszoner	Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner (Tilføjelse af flere tidszoner, side 64).
Højdemåler	Vælg for at få vist højdemåleroplysninger.
Barometer	Vælg for at få vist trykhøjdemåleroplysninger.
Send pulldata	Vælg for at sende pulldata til en parret enhed (Udsendelse af pulldata, side 84).
Lommeregner	Vælg for at bruge lommeregneren, herunder drikkepengeberegneren.
Kalender	Vælg for at få vist kommende begivenheder fra din telefonkalender.
Ure	Vælg for at indstille en alarm, en timer, et stopur, en alternativ tidszone eller et nedtællingsevent (Ur-app, side 63).
Kompas	Viser et elektronisk kompas.
Nedtællinger	Viser kommende nedtællingsevents.
Garmin Share	Vælg for at sende eller modtage data med andre Garmin® enheder (Garmin Share, side 77).
Health Snapshot™	Vælg for at registrere flere vigtige sundhedsmålinger (Health Snapshot™, side 9).
Historik	Vælg for at få vist din aktivitetshistorik, rekorder og totaler (Brug af historik, side 61).
Messenger	Vælg for at få vist og sende beskeder fra Garmin Messenger™ telefonappen (Garmin Messenger™ app, side 81).

Navn	Flere oplysninger
Månefase	Vælg for at få vist tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
Musik	Vælg for at styre lydafspilning på dit ur (<i>Afspilning af musik, side 93</i>).
Meddelelser	Vælg for at få vist telefonmeddelelser (<i>Visning af notifikationer, side 76</i>).
Ernæring	Vælg for at registrere din daglige ernæring, herunder kalorier og makronæringsstoffer. Du kan også logge din madindtagelse. Du skal have et aktivt Garmin Connect+™ abonnement for at kunne registrere og få vist din ernæring (<i>Garmin Connect+™ Abonnement, side 79</i>).
Telefon	Vælg for at åbne telefonkontrollerne, f.eks. kontakter og nummerpanelet (<i>Opkald fra Telefon appen, side 75</i>).
Telefonassistent	Vælg for at sige en kommando til telefonens stemmeassistent (<i>Brug af telefonassistent, side 75</i>).
Pulse Ox	Vælg for at udføre en iltmætningsmåling (<i>Måling af iltmætning, side 84</i>).
Indstillinger	Vælg for at åbne indstillingsmenuen.
Sports Scores	Vælg for at spore college- eller professionelle sportshold med scorer og livedata.
Aktier	Vælg for at se en brugerdefineret liste over aktier (<i>Tilføje af en aktie, side 40</i>).
Stopur	Vælg for at bruge stopuret.
Solopgang & solnedgang	Vælg for at få vist tider for solopgang, solnedgang og tussmørke.
Timere	Vælg for at indstille en timer.
Tip	Vælg for at se interaktive urtip, få mere at vide om nye funktioner på dit ure og scanne et direkte link til support.garmin.com for at få adgang til brugervejledningen til dit ur.
Stemmekommando	Vælg for at sige en kommando, som uret skal udføre (<i>Brug af stemmekommandoer, side 10</i>).
Stemmemeddelelser	Vælg for at optage en stemmemeddelelse (<i>Optagelse af en stemmemeddelelse, side 9</i>).
Wallet	Vælg for at åbne din Garmin Pay™ tegnebog (<i>Garmin Pay™, side 11</i>).
Urskive	Vælg for at tilpasse urskiven (<i>Sådan tilpasser du urskiven, side 35</i>).
Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og forhold.
Træning	Vælg for at få vist dine gemte træninger (<i>Træning, side 46</i>).



Health Snapshot™

Health Snapshot funktionen optager flere vigtige sundhedsmålinger, mens du står stille 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 funktionen til listen over dine foretrukne apps (*Tilpasning af aktiviteter og apps, side 29*)..

Optagelse af en stemmemeddelelse

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

1 Vælg en mulighed:

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

2 Vælg **Stemmemeddelelser**.

3 Swipe venstre.

4 Vælg en mulighed:


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

5 Vælg .

6 Sig din stemmemeddelelse.

7 Vælg .



8 Vælg en mulighed:

- Vælg  for at afspille stemmemeddelelsen.
- Stryk til venstre for at omdøbe eller slette stemmemeddelelsen.

- Tryk på , og vælg  for at se dit bibliotek med stemmemeddelelser.

Brug af stemmekommandoer

1 Vælg en mulighed:

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

BEMÆRKNING: Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 43*).

2 Sig en stemmekommando, som uret skal udføre (*Se stemmekommandoer, side 10*).

Se stemmekommandoer

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

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

Enheds- og skærmfunktioner

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

Urfunktioner

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

App- og aktivitetsfunktioner

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

BEMÆRKNING: De angivne apps og aktiviteter er eksempler, men du kan styre alle standardapps og -aktiviteter med stemmekommandoer (*Apps, side 8*), (*Aktiviteter, side 12*).

Navigationsfunktioner

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

Mediefunktioner

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

Garmin Pay™

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

Opsætning af din Garmin Pay™ Wallet



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

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

Betaling for et køb med dit ur

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

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

- 1 Vælg en mulighed:
 - Fra urskiven skal du trykke på .
 - Hold  nede.

- 2 Vælg **Wallet**.

- 3 Indtast din firecifrede adgangskode.

BEMÆRKNING: 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 stryge 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.

BEMÆRKNING: 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 Venu® 4 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 Venu® 4 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 Venu 4 ur, skal du indtaste den nye adgangskode.

Brug af Messenger funktionen

ADVARSEL

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

BEMÆRK

Hvis du vil bruge Messenger funktionen, skal dit Venu® 4 ur være forbundet til Garmin Messenger appen på din compatible telefon ved hjælp af Bluetooth® teknologi.

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

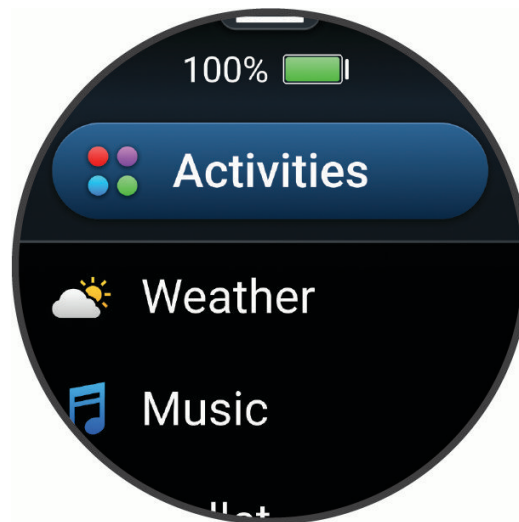
- 1 Fra urskiven skal du swipe op eller ned for at få vist **Messenger** overblikket.

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

Aktiviteter

På urskiven skal du swipe til venstre og vælge **Aktiviteter**. Listen over foretrukne aktiviteter vises øverst på listen (*Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter, side 29*).



BEMÆRKNING: Nogle aktiviteter forekommer i mere end én kategori.




Kategori	Aktiviteter
Løb	Indendørs løb, Løb, Baneløb, Terrænløb, Løbebånd, Forhindringsløb, Ultraløb, Virtuelt løb
Cykling	Cykel, Cykelpending, Cykling indendørs, Cykeltur, BMX, Cykelcross, eBike, eMTB, Gruscykling, Håndcykel, Indendørs håndcykling, MTB
Svømning	Åbent vand, Svømning i pool
Multisport	Blandet session, Swimrun, Triathlon
Motionscenter	Boksning, Kondition, Klatring indendørs, Crosstrainer, Etager op, HIIT, Sjippetov, Blandet kampsport, Mobilitet, Pilates, Indendørs roning, Stepper, Styrketræning, Indendørs gang, Yoga
Udendørs	Adventureløb, Bueskydning, Bouldering, Bouldering, Ekspedition, Golf, Fiskeri, Golf, Hesteryg, Bjergbestigning, Jagt, Rulleskøjteløb
Vintersport	Skøjteløb, Skiløb, Snowboard, Snescooter, Snesko, Klassisk langrend, Skøjtelangrend
Vandsport	Båd, Kajak, Roning, Sejl, Snorkel, Stående paddleboarding
Holdsport	Amerikansk fodbold, Baseball, Basketball, Cricket, Hockey, Ishockey, Lacrosse, Rugby, Fodbold, Softball, Volleyball, Ultimate disc
Ketsjersport	Badminton, Padel, Pickleball, Platformtennis, Racquetball, Squash, Bordtennis, Tennis
Motorsport	ATV, Motocross, Motorcykel, På land
Andet	Åndedrætsarbejde, Gaming, Meditation

Start af aktivitet


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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg en fastgjort aktivitet (*Tilpasning af aktiviteter og apps, side 29*).
 - Vælg  eller **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet fra dine favoritter eller en aktivitetskategori.
- 3 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).
- 4 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad uret, før du starter en aktivitet (*Opladning af uret, side 105*).
- For nogle aktiviteter skal du trykke på  for at optage omgange, starte et nyt sæt eller en ny stilling eller gå videre til næste træningstrin.

Du kan vælge ↻ for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter (*Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?*, side 110).

- Swipe op eller ned for at få vist yderligere dataskærbilleder.
- Under en aktivitet skal du stryge til højre 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

Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

1 Tryk på ⏸.

2 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
- Hvis du vil skifte til den næste aktivitetstype under en **Blandet session** aktivitet, skal du vælge **Næste aktivitet** (*Registrering af en blandet sessionsaktivitet*, side 20).
- Hvis du vil gemme aktiviteten og få vist detaljerne, skal du vælge **Gem** og vælge en mulighed.

BEMÆRKNING: Når du har gemt aktiviteten, kan du indtaste selvevalueringsdata (*Evaluering af en aktivitet*, side 14).

- Hvis du vil suspendere aktiviteten og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Fortsæt senere**.
- Du kan markere en omgang ved at vælge **Omgang**.

Du kan vælge ↻ for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter (*Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?*, side 110).

- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **Tilbage til Start > TracBack**.

BEMÆRKNING: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.

- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ad den mest direkte sti ved at vælge **Tilbage til Start > Lige linje**.

BEMÆRKNING: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.

- Hvis du vil måle forskellen mellem din puls ved slutningen af aktiviteten og din puls to minutter senere, skal du vælge **Restitutionspuls** og vente mens timeren tæller ned (*Restitutionspuls*, side 60).
- Vælg **Slet**, og tryk på ⏸ for at kassere aktiviteten.

BEMÆRKNING: Når aktiviteten er stoppet, gemmer uret den automatisk efter 30 minutter.

Evaluering af en aktivitet

BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse indstillingen for selvevaluering for visse aktiviteter (*Aktivering af egnevaluering*, side 52).

1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **Gem** (*Stop en aktivitet*, side 14).

2 Vælg et tal, der svarer til din opfattede indsats.

BEMÆRKNING: 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.

Ændring af sport under en aktivitet

Du kan starte en aktivitet ved hjælp af en sportsprofil og manuelt skifte til en anden sport uden at stoppe timeren. For eksempel kan du registrere 10 minutters cykling, 10 minutters kajaksejls og slutte med en indendørs gåtur.

Denne funktion er ikke tilgængelig for holdsport eller ketchersport.

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Aktiviteter**.

3 Vælg en aktivitet.

4 Tryk på ⏸ for at starte aktivitetstimeren.

5 Når du er klar til næste sport, skal du stryge til højre (timeren kører) og vælge **Skift sport**.

6 Vælg en sport.

En nedtællingstimer viser den resterende tid, indtil næste sport starter.

TIP: Tryk på ↻ for at kassere start af en ny sport.

BEMÆRKNING: Hvis du skifter fra en indendørs sport til en udendørs sport, skal du give enheden tid til at finde satellitter.

7 Når du er færdig med din sport, kan du gentage trin 5-6 eller trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren.

8 Vælg **Gem** > .

9 Vælg en mulighed:

- Rul for at få vist tiden for hver sport og præstationsmålinger for hele den blandede sportsaktivitet.
- Stryg til venstre for at få vist yderligere indstillinger, f.eks. aktivitetsdata for hver sport, eller for at slette hele aktiviteten.

Løb

Løb en tur

Før du kan bruge en trådløs sensor til dit løb, skal du parre sensoren med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 72*).

1 Sæt dine trådløse sensorer på, f.eks. en pulsmåler (valgfri).

2 På urskiven skal du swipe til venstre.

3 Vælg **Aktiviteter** > **Løb**.

4 Når du bruger valgfri trådløse sensorer, skal du vente, mens uret opretter forbindelse til sensorerne.

5 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitterne.


6 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

7 Løb en tur.

8 Tryk på  for at registrere omgange (valgfri).

9 Swipe op eller ned for at rulle gennem dataskærm-billederne.

10 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Løb et baneløb

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

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

1 Stå på udendørsbanen.

2 Tryk på  på urskiven.

3 Vælg **Aktiviteter** > **Løb** > **Baneløb**.

4 Vent, mens uret finder satellitsignaler.

5 Hvis du løber i bane 1, skal du gå til trin 8.

6 Vælg **Banenummer**.

7 Vælg et banenummer.

8 Tryk på .

9 Løb rundt på banen.

10 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Tip til registrering af et baneløb

Garmin® banedatabasen indeholder mere end 10.000 baner fra hele verden.

- Vent, indtil uret modtager satellitsignaler, før du starter et baneløb.
- Hvis uret ikke genkender banen, skal du løbe fire omgange for at kalibrere din banedistance. Du bør løbe en smule forbi dit startpunkt for at fuldføre omgangen.
- Løb hver omgang i samme løbebane.

BEMÆRKNING: Standarddistancen for Auto Lap® er 1600 m eller 4 omgange rundt på banen.



- Hvis du løber i en anden løbebane end løbebane 1, skal du angive banenummeret i aktivitetsindstillingerne.

Løb en virtuel tur

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



1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Aktiviteter** > **Løb** > **Virtuelt løb**.

- 3 Åbn Zwift™ appen eller en anden app til virtuel træning på din tablet, bærbare computer eller telefon.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen for at starte en løbeaktivitet og parre enhederne.
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.




Kalibrering af distance på løbebånd

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





- 1 Start en aktivitet på løbebåndet (*Start af aktivitet, side 13*).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil uret registrerer mindst 2,4 km (1,5 mile).
- 3 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Kalibrer løbebåndsdistancen for første gang ved at vælge **Gem**. Enheden beder dig om at fuldføre løbebåndskalibreringen.
 - Hvis du manuelt vil kalibrere løbebåndsdistancen efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og gem** > .
- 5 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på dit ur.

Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Løb** > **Forhindringsløb**.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Tryk på  for manuelt at markere begyndelsen og slutningen for hver forhindring.
BEMÆRKNING: Du kan konfigurere indstillingen **Registrering af forhindring** for at gemme forhindringspositioner fra din første omgang på banen. Ved gentagne omgange på banen bruger uret de gemte positioner til at skifte mellem forhindringer og løbeintervaller.
- 5 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.


Registrering af en Ultraløbsaktivitet

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Løb** > **Ultraløb**.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Påbegynd løbeturen.
- 5 Tryk på  for at registrere en omgang og starte hviletimeren.
TIP: Du kan konfigurere, hvordan Automatisk hvile indstillingen registrerer hvilemål og baner (*Automatisk hvileindstillinger for Ultra Run, side 16*).
- 6 Når du er færdig med at hvile, skal du trykke på  for at fortsætte løbet.
- 7 Swipe op eller ned for at få vist yderligere dataskærmbilleder (valgfrit).
- 8 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Automatisk hvileindstillinger for Ultra Run


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

Status: Aktiverer automatisk optagelse af hvilemålene.

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

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



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

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

Cykling

Kør en tur


Før du kan bruge en trådløs sensor til din tur, skal du parre sensoren med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 72*).

- 1 Par dine trådløse sensorer såsom en pulsmåler eller cykellygter (valgfrit).
- 2 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 3 Vælg **Aktiviteter > Cykling**.
- 4 Vælg en cykleaktivitet.
- 5 Når du bruger valgfri trådløse sensorer, skal du vente, mens uret opretter forbindelse til sensorerne.
- 6 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitterne.
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 8 Start din aktivitet.
- 9 Swipe op eller ned for at rulle gennem dataskærbillederne.
- 10 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Brug af en hometrainer

Før du kan bruge en kompatibel Hometrainer, skal du parre træningsenheden med dit ur ved hjælp af Bluetooth® eller ANT+® teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 72*).

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Cykling > Cykling indendørs**.
- 3 Stryk til højre.
- 4 Vælg **Indstillinger for smart træningsenhed**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Frihjul** for at køre en tur.
 - Vælg **Følg en træning** for at følge en gemt træning (*Træning, side 46*).
 - Vælg **Følg bane** for at følge en gemt rute (*Baner, side 88*).
 - Vælg **Indstil effekt** for at angive den ønskede effektværdi.
 - Vælg **Indstil målniveau** for at angive den simulerede stigningsværdi.
 - Vælg **Indstil modstand** for at angive den modstandskraft, som påføres af træningsenheden.
- 6 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Træningsenheden øger eller mindsker modstanden baseret på højdeoplysningerne for banen eller turen.

Power Guide

Du kan oprette og bruge en effektstrategi til at planlægge din indsats på en rute. Din Venu® 4 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 17*). 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 72*).

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 72*). Du skal også have indlæst en rute på din Garmin Connect™ konto (*Oprettelse af en bane på Garmin Connect™, side 88*).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Effektgide > Opret Power Guide strategi**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at starte en power guide.

- 4 Vælg .
- 5 Vælg dit ur.
- 6 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 7 På uret skal ud vælge en udendørs cykleaktivitet.
- 8 Rul ned for at vælge **Træning > Effektguide**.
- 9 Vælg en power guide.
- 10 Tryk på , og vælg **Brug plan**.

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



Svømning

BEMÆRK

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

BEMÆRKNING: Uret har håndledsbaseret puls aktiveret for svømmeaktiviteter. Uret er også kompatibelt med brystpulsmålere, såsom tilbehør i HRM-Pro™ serien. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdato er tilgængelige, anvender uret brystpulsdatoene.

Svøm en tur i poolen

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Svømning > Svømning i pool**.
- 3 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.
- 4 Før du begynder at svømme, skal du kontrollere aktivitetsindstillingerne (*Aktivitetsindstillinger, side 30*). Indstillingen for touch-lås er f.eks. som standard aktiveret for svømmeaktiviteter.
- 5 Tryk på .
Enheden registrerer kun svømmedata, mens aktivitetstimeren kører.
- 6 Start svømning.
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen. Funktionen **Automatisk hvile** er som standard slået til (*Automatisk hvile og manuel hvile for svømning, side 19*).
- 7 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

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 30*).

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 19</i>)


Tip til svømmeaktiviteter

- Før du begynder at svømme, skal du kontrollere aktivitetsindstillingerne (*Aktivitetsindstillinger, side 30*).

Indstillingen for touch-lås er f.eks. som standard aktiveret for svømmeaktiviteter.

- Tryk på  for at optage et interval under svømning i åbent vand.
- 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 rulle ned for at 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 optage et hvil under svømning i pool (*Automatisk hvile og manuel hvile for svømning, side 19*).


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 19*).

Automatisk hvile og manuel hvile for svømning

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




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

For at bruge manuel hvile i stedet, kan du slå funktionerne automatiske hvile fra i aktivitetsindstillingerne (*Aktivitetsindstillinger, side 30*). Under en svømmeaktivitet i pool eller åbent vand kan du manuelt markere et hvileinterval ved at trykke på . Der registreres ikke svømmedata under et hvileinterval.

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

Træning med øvelseslog

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


- 1 Under aktiviteten med svømning i pool skal du rulle ned for at få vist skærbilledet med øvelseslog.
- 2 Tryk på  for at starte øvelsestimeren.
- 3 Du kan fuldføre et øvelsesinterval ved at 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:
 - Tryk på  for at starte endnu et øvelsesinterval.
 - Rul op eller ned for at vende tilbage til skærbillederne med svømmedata.

Multisport


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


Triatlontræning

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Multisport > Triathlon**.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

BEMÆRKNING: Første gang du starter en triatlonaktivitet, kan du aktivere **Automatisk sportsskift**, så uret automatisk registrerer sportsændringer og går videre til næste overgang eller sport (*Aktivitetsindstillinger, side 30*).

- 4 Tryk om nødvendigt på  i begyndelsen og slutningen af hver overgang (*Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 110*).




Når overgangsfunktionen er aktiveret som standard, registreres overgangstiden særskilt fra aktivitetstiden. Overgangsfunktionen kan aktiveres eller deaktiveres i aktivitetsindstillingerne for triatlon. Hvis overgange er deaktiveret, skal du trykke på  for at ændre sportsaktivitet.

- 5 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Registrering af en blandet sessionsaktivitet

Du kan bruge den blandede sessionsaktivitet til at registrere flere sportsgrene i træk uden at skulle afslutte en sportsgren og starte en anden.

Ikke alle aktiviteter er tilgængelige under en blandet session.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Multisport > Blandet session**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Efter du færdiggør aktiviteten, skal du trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren.
- 6 Vælg **Næste aktivitet**.
- 7 Vælg din næste aktivitet.
- 8 Gentag trin 4-7, indtil den blandede session er fuldført.
Mens aktivitetstimeren kører, kan du swipe til højre for at vende tilbage til den forrige aktivitet.
- 9 Tryk på  for at stoppe aktivitetstimeren.
- 10 Vælg **Gem > ✓**.
- 11 Vælg en mulighed:
 - Rul for at få vist tiden for hver del af aktivitets- og præstationsmålingerne for hele den blandede sessionsaktivitet.
 - Swipe til venstre for at få vist yderligere indstillinger, f.eks. aktivitetsdata for hver del, eller for at slette aktiviteten.

Sådan oprettes en multisportsaktivitet

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

Fitnessaktiviteter

Uret kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller Hometrainer. GPS er slukket ved indendørs aktiviteter (*Aktivitetsindstillinger, side 30*).

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

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

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

Registrering af styrketræningsaktiviteter

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

TIP: Under din styrketræning skal du trykke på  for at få vist flere muligheder.

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Aktiviteter > Motionscenter > Styrketræning**.

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

3 Hvis det er første gang, du registrerer en styrketræningsaktivitet, skal du vælge **Træning > Gennemse træninger** og følge instruktionerne på skærmen (*Følg en træning fra Garmin Connect™, side 47*).

4 Vælg en træning.

BEMÆRKNING: Hvis du ikke har downloadet styrketræning til uret, skal du vælge **Fri > ** og gå til trin 7.

5 Rul ned for at få vist træningsdetaljerne.

6 Vælg **Start træningen**.

Du kan vælge Flere for at se yderligere træningsmuligheder.

7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

8 Start dit første sæt.

Som standard tæller uret dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser. Du kan deaktivere repetitionstælling i aktivitetsindstillingerne (*Aktivitetsindstillinger, side 30*). Hvis det er muligt, viser uret en animation af øvelsen.

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

9 Rul op eller ned for at se yderligere dataskærbilleder.

10 Tryk på  for at afslutte sættet.


Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet.

11 Rediger om nødvendigt antallet af gentagelser, og vælg  for at tilføje den vægt, der bruges til sættet, og vælg **Fuldført**.

12 Hviletimeren vises og tæller ned til det næste sæt.

TIP: Du kan vente på, at timeren går, eller du kan trykke på  for straks at starte dit næste sæt.

13 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.

14 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Stop træningen**.

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.

BEMÆRKNING: 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 På urskiven skal du swipe til venstre.

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




3 Vælg en mulighed:

- Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret HIIT-aktivitet.

- Vælg **HIIT timere > AMRAP** for at registrere så mange runder som muligt i en angivet tidsperiode.


- Vælg **HIIT timere > EMOM** for at registrere et indstillet antal bevægelser hvert minut på minuttet.

- Vælg **HIIT timere > Tabata** for at skifte mellem intervaller på 20 sekunder med maksimal indsats og 10 sekunders hvile.

- Vælg **HIIT timere** > **Brugerdefineret** for at indstille din bevægelsestid, hviletid, antal bevægelser og antal runder.
 - Vælg **Træning** for at følge en gemt træning.
- 4 Følg om nødvendigt instruktionerne på skærmen.
 - 5 Tryk på  for at starte din første runde.
Uret viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.
 - 6 Tryk om nødvendigt på  for manuelt at gå til næste runde eller hvile.
 - 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren.
 - 8 Vælg **Gem**.

Registrering af en mobilitetsaktivitet

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


- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Motionscenter** > **Mobilitet**.
- 3 Rul ned og vælg **Træning**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Intervaller** for at ændre aktive intervaller og hvileintervaller.
 - Hvis du vil downloade og gennemføre en træning fra Garmin Connect, skal du vælge **Træningsbibliotek** > **Gennemse træninger** og følge instruktionerne på skærmen.
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Uret guider dig gennem mobilitetsøvelserne.
- 6 Rul ned for at se yderligere dataskærbilleder.

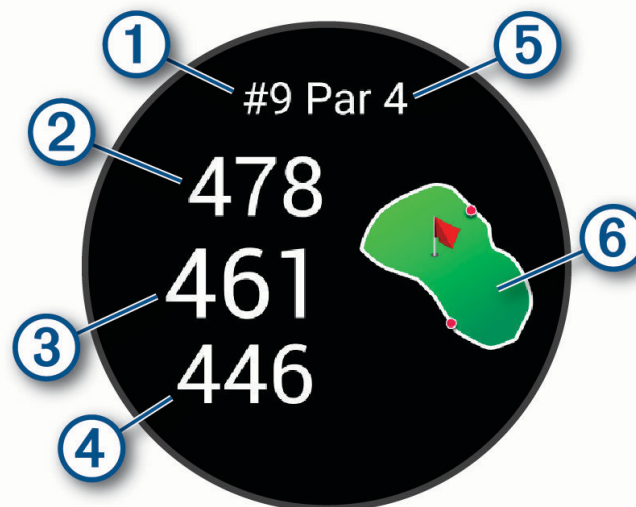
Golfspil

Golfspil

Før du spiller golf for første gang, skal du downloade Garmin Golf™ appen fra appbutikken på din telefon (*Garmin Golf™ app, side 81*).

Før du spiller golf, bør du oplade uret (*Opladning af uret, side 105*).


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



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


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

6 Vælg en mulighed:

- Tryk på kortet for at få vist flere detaljer eller ændre flagplaceringen (*Flytning af flaget, side 24*).
- Tryk på  for at åbne golfmenuen (*Golfmenu, side 23*).

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

Golfmenu

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

Se Green: Giver dig mulighed for at flytte flagplaceringen for at få en mere præcis afstandsmåling (*Flytning af flaget, side 24*).

Hazards: Viser bunkere og Vandhazarder for det aktuelle hul.

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

Skift hul: Tillader dig at skifte hul manuelt.

Scorekort: Åbner scorecard for runden (*Scoring, side 25*).

Pin pointer: 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.

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

Rundeinfo: Under en runde kan du se din score, statistik og skridt.

Mål slag: Viser afstanden for det forrige slag, der er registreret med Garmin AutoShot™ funktionen (*Visning af målte slag, side 25*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Manuel afstandsmåling af slag, side 25*).

Seneste slag: Se oplysninger om dit sidste slag.

Du kan få vist distancer for alle slag, der registreres i den aktuelle runde. Du kan om nødvendigt manuelt tilføje et slag (*Manuel tilføjelse af et slag, side 25*).

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

Indstillinger: Giver dig mulighed for at tilpasse indstillingerne for golfaktivitet (*Golfindstillinger, side 23*).

Afslut runde: Afslutter den nuværende runde.

Golfindstillinger

Under en runde skal du trykke på  og vælge Indstillinger for at tilpasse golfindstillinger og -funktioner.

Scoreindstillinger: Giver dig mulighed for at foretage scoreindstillinger og slå statistikregistrering til (*Scoreindstillinger, side 25*).

Driverdistance: Indstiller den gennemsnitlige afstand, som kuglen bevæger sig fra tee-stedet på dit drive.

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

Golfdistance: Indstiller måleenheden for distance.

Registrering af kølle: Giver dig mulighed for at konfigurere dine kompatible Approach® køllespringssensorer.




Indstillingen Køllemeddelelse foreslår, at du indtaster, hvilken golfkølle du brugte efter hvert registreret slag til at registrere din køllestatistik (*Registrering af golfstatistik, side 26*).

Satellitter: Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten (*Satellitindstillinger, side 34*).

Registrer aktivitet: Aktiverer registrering af FIT aktivitetsfiler for golfaktiviteter. FIT-filer registrerer formoplysninger, der er skræddersyet til appen Garmin Connect™.

Flytning af flaget


Du kan se nærmere på greenen og flytte flagplaceringen.

- 1 På skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på .
- 2 Vælg **Se Green**.
- 3 Tryk og træk flaget til den korrekte placering.
 angiver den valgte flagplacering.
- 4 Tryk på  for at acceptere placeringen af flaget.
Afstandene på skærbilledet med oplysninger om hul opdateres for at afspejle den nye flagplacering. Flagplaceringen gemmes kun for den aktuelle runde.

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.

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

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

Visning af layup- og dogleg-afstande


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

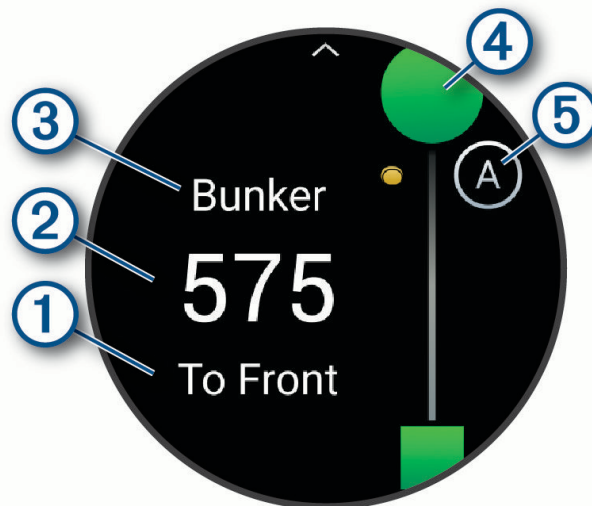
- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Layups**.

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

Visning af hazarder

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Hazards**.




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

Visning af målte slag

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


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

1 Tryk på , mens du spiller golf.

2 Vælg **Mål slag**.

Din seneste slaglængde vises.

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


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

Afstanden fra det seneste slag vises også øverst på skærbilledet med information om hullet.


Manuel afstandsmåling af slag

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

1 Gennemfør et slag, og se, hvor din bold lander.

2 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på .

3 Vælg **Mål slag**.

4 Tryk på .

5 Vælg **Tilføj slag**.

6 Indtast om nødvendigt den kølle, du brugte til slaget.

7 Gå eller kør hen til bolden.

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

Manuel tilføjelse af et slag


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

1 Tryk på .

2 Vælg **Seneste slag** >  > **Tilføj slag**.

3 Vælg  for at starte et nyt slag fra din aktuelle position.

Scoring


1 Mens du spiller golf, skal du trykke på .

2 Vælg **Scorekort**.

3 Vælg et hul.

4 Vælg  eller  for at angive scoren.

Scoreindstillinger

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

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

Handicapscore: Aktiverer handicapscore.

Vis score: Viser din samlede score for runden øverst i dit scorecard (*Scoring, side 25*).

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

Strafslag: Aktiverer sporing af strafslag, mens du spiller golf (*Registrering af golfstatistik, side 26*).

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

Sådan ændrer du scoremetoden

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

1 Under en runde skal du trykke på .

2 Vælg **Indstillinger** > **Scoreindstillinger** > **Scoremetode**.

3 Vælg en scoremetode.

Om Stableford-score

Når du vælger Stableford scoremetoden ([Sådan ændrer du scoremetoden, side 25](#)), 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

Registrering af golfstatistik

Når du aktiverer registrering af statistik på uret kan du se din statistik for den aktuelle runde ([Visning af rundeoversigt, side 26](#)). Du kan sammenligne baner og registrere forbedringer ved hjælp af Garmin Golf™ appen.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 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.
Baner opdateres automatisk.
- 4 Vælg **[> Indstillinger > Scoreindstillinger > Stat Tracking**.

Registrering af golfstatistik

Før du kan registrere statistik, skal du aktivere statistiksporing ([Registrering af golfstatistik, side 26](#)).

- 1 Vælg et hul på dit scorecard.
- 2 Angiv antal slag, herunder put, og vælg **Gem**.
- 3 Angiv antal put, og vælg **Gem**.
BEMÆRKNING: Antal put bruges kun til statistisk registrering og øger ikke din score.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis bolden ramte fairwayen, skal du vælge **↑**.
 - Hvis din bold ikke ramte fairwayen, skal du vælge **↶** eller **↷**.
- 5 Vælg **Gem**.

Visning af din slaghistorik

- 1 Tryk på **○**, efter du har spillet et hul.
- 2 Vælg **Seneste slag** for at få vist oplysninger om dit seneste slag.

Visning af rundeoversigt

Under en runde kan du se din score, statistik og skridt.

- 1 Tryk på **○**.
- 2 Vælg **Rundeinfo**.
- 3 Stryg opad eller nedad for at få vist flere oplysninger.

Afslutning af en runde

- 1 Tryk på **○**.
- 2 Vælg **Afslut runde**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil gemme runden og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Gem**.
 - Hvis du vil redigere dit scorecard, skal du vælge **Rediger score**.
 - Hvis du vil slette runden og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Slet**.
 - Hvis du vil sætte runden på pause og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Pause i runde**.

Tilpas din liste over golfkøller





Når du har parret dit kompatible golfur med din telefon ved hjælp af Garmin Golf™ appen, kan du bruge appen til at tilpasse standardlisten for golfkøller.

- 1 Åbn Garmin Golf appen på din telefon.
- 2 Vælg **Profil > Min taske**.
- 3 Vælg en indstilling for at tilføje, redigere, slette eller markere en kølle som inaktiv.
- 4 Synkroniser dit kompatible Garmin® golfur med Garmin Golf appen.
Den opdaterede liste over golfkøller vises på dit golfur.




Udendørsaktiviteter

Registrering af en bouldering-aktivitet

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Udendørs > Bouldering**.
- 3 Vælg et gradueringssystem.
BEMÆRKNING: Næste gang, du starter en bouldering-aktivitet, vil uret bruge dette gradueringssystem. Du kan rulle ned, vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Gradueringssystem** for at ændre systemet.
- 4 Vælg sværhedsgraden for ruten.
- 5 Tryk på  for at starte rutetimeren.
- 6 Start din første rute.
- 7 Tryk på  for at afslutte ruten.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fuldført** for at gemme en vellykket rute.
 - Vælg **Forsøgt** for at gemme en mislykket rute.
 - Vælg **Slet** for at slette ruten.
- 9 Når du er færdig med at hvile, skal du trykke på  for at starte din næste rute.
- 10 Gentag for hver rute, indtil aktiviteten er færdig.
- 11 Efter din sidste rute skal du trykke på  for at stoppe rutetimeren.
- 12 Vælg **Gem**.

Fiskeri

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Udendørs > Fiskeri**.
- 3 Tryk på .
- 4 Tryk på , og vælg en indstilling:
 - For at føje fangsten til dit antal fisk og gemme positionen skal du vælge **Log fangst**.
 - For at gemme din aktuelle position skal du vælge **Gem position**.
 - For at indstille en intervalltimer, sluttid eller påmindelse om sluttid for aktiviteten skal du vælge **Fisketimer**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved at vælge **Tilbage til Start** og vælge en indstilling.
 - Hvis du vil se dine gemte positioner, skal du vælge **Gemte positioner**.
 - Hvis du vil navigere til en destination, skal du vælge **Navigation** og vælge en indstilling.
 - Hvis du vil redigere aktivitetsindstillingerne, skal du vælge **Indstillinger** og vælge en indstilling (*Aktivitetsindstillinger, side 30*).
- 5 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Afslut fiskeri**.

Vintersport




Visning af skiløbeture

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

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Stryg til højre.
- 3 Vælg **Vis skiløbture**.
- 4Swipe op 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.





Andre aktiviteter

Registrering af en aktivitet med vejtrækningsøvelser

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

Registrering af en meditationsaktivitet

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
 - 2 Vælg **Aktiviteter > Andet > Meditation**.
 - 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret meditationsaktivitet.
 - Vælg **Session** for at følge en guidet session med lyd.
 - Vælg **Brugerdefineret** for at oprette en brugerdefineret session med lyd.
 - 4 Tryk om nødvendigt på , eller følg instruktionerne på skærmen.
 - 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Uret viser en nedtællingstimer eller hensigt.
 - 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at lytte til meditationslyden fra den eksterne højttaler, og indstil højttalerlydstyrken.
 - Tilslut dine hovedtelefoner for at lytte til meditationslyden (*Tilslutning af Bluetooth® hovedtelefoner*, side 94).
- BEMÆRKNING:** Notifikationer deaktiveres under meditationsaktiviteten.
- 7 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Spil

Brug af Garmin GameOn™ appen

Når du parrer dit ur med din computer, kan du optage en spilaktivitet på dit ur og se præstationsmålinger i realtid på din computer.


- 1 Gå til www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn og download Garmin GameOn appen.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen for at fuldføre installationen.
- 3 Start Garmin GameOn appen.

- 4 Når Garmin GameOn appen beder dig om at parre dit ur, skal du trykke på , og vælge **Aktiviteter > Andet > Gaming** på dit ur.

BEMÆRKNING: Mens dit ur er forbundet til Garmin GameOn appen, deaktiveres meddelelser og andre Bluetooth® funktioner på uret.

- 5 Vælg **Par nu**.

- 6 Vælg dit ur fra listen, og følg vejledningen på skærmen.

TIP: Du kan klikke på  > **Indstillinger** for at tilpasse dine indstillinger, genlæse vejledningen eller fjerne et ur. Garmin GameOn appen husker dit ur og indstillinger, næste gang du åbner appen. Hvis det er nødvendigt, kan du parre uret med en anden computer (*Parring af dine trådløse sensorer, side 72*).





- 7 Vælg en mulighed:

- Start et understøttet spil på din computer for automatisk at starte spilaktiviteten.
- Start en manuel spilaktivitet på dit ur (*Optagelse af en manuel spilaktivitet, side 29*).

Garmin GameOn appen viser dine præstationsmålinger i realtid. Når du er færdig med din aktivitet, viser Garmin GameOn appen oversigten over din spilaktivitet og kampoplysningerne.

Optagelse af en manuel spilaktivitet



Du kan optage en spilaktivitet på dit ur og manuelt indtaste statistik for hver kamp.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Andet > Gaming**.
- 3 Vælg **Spring over**.
- 4 Vælg en spiltype.
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Tryk på  i slutningen af kampen for at optage dit kampresultat eller placering.
- 7 Tryk på  for at starte en ny kamp.
- 8 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Tilpasning af aktiviteter og apps



Du kan tilpasse listen over aktiviteter og apps, dataskærbilleder, datafelter og andre indstillinger.

Tilpasning af app-liste

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg **Tilføj**, og vælg en eller flere apps, der skal føjes til app-listen.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre placeringen af en app på listen, skal du vælge aktiviteten, rulle op eller ned for at flytte appen og trykke på  for at vælge den nye placering.
 - Hvis du vil fjerne en app fra listen, skal du vælge appen og vælge .
- 5 Vælg **Fuldført**.

Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter

Din liste over foretrukne aktiviteter giver hurtig adgang til de aktiviteter, du bruger mest.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**.
Hvis du allerede har valgt dine foretrukne aktiviteter, vises de øverst på listen.
- 3 Vælg **Rediger**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre placeringen af en aktivitet på listen, skal du vælge aktiviteten, rulle op eller ned for at flytte aktiviteten og trykke på  for at vælge den nye placering.
 - Hvis du vil fjerne en foretrukket aktivitet, skal du vælge .
 - Hvis du vil tilføje en favoritaktivitet, skal du vælge **Tilføj** og vælge en eller flere aktiviteter.

Fastgørelse af en foretrukket aktivitet på listen

Du kan fastgøre op til tre foretrukne aktiviteter øverst på listen over apps og aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Aktiviteter** > **Rediger**.

3 Rul til en foretrukken aktivitet (*Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter, side 29*).

4 Vælg  ved siden af den foretrukne aktivitet.

Næste gang du åbner listen over apps og aktiviteter, vises den fastgjorte aktivitet øverst på listen.

Tilpasning af skærbilleder

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

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

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

3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.

4 Vælg **Skærbilleder**.

5 Rul til det dataskærbillede, du vil tilpasse.

6 Tryk på et datafelt.

7 Swipe op eller ned, og vælg en datafeltkategori.

8 Swipe op eller ned, og vælg den data, der skal vises i feltet.

TIP: For at få en liste over alle tilgængelige datafelter skal du gå til (vivoactive).. Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

9 Swipe venstre.

10 Vælg en mulighed:

- Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
- Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
- Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærbilledet fra sløjfen.

11 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.

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Aktiviteter** > **Rediger** > **Tilføj**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg  for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
- Vælg **Andet** > **Andet** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.

4 Vælg evt. en aktivitetstype.

5 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.

Dupliserede aktivitetsnavne indeholder et tal, f.eks. Cykel(2).

6 Vælg en mulighed:

- Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan for eksempel tilpasse skærbilleder eller autofunktioner.
- Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.

Aktivitetsindstillinger

Disse indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse hver enkelt forudinstalleret aktivitet ud fra dine behov. Du kan f.eks. tilpasse dataskærbillederne og aktivere advarsler og træningsfunktioner. Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper. Visse aktivitetstyper har separate indstillingslister.

Fra urskiven skal du swipe til venstre og vælge **Aktiviteter**, vælge en aktivitet, rulle ned og vælge aktivitetsindstillingerne.




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

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

Farvetone: Indstiller farvetonen for aktivitetsikonet.

Tilføj aktivitet: Tilføjer en aktivitetstype til en multisportsaktivitet.

Alarmer: Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten (*Aktivitetsalarmer, side 32*).

- Lydoutput:** Indstiller den lydenhed, der skal bruges til stemmeadvarsler (*Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet, side 33*).
- Automatisk klatring:** Registrerer højdeændringer ved hjælp af den indbyggede højdemåler og viser automatisk relevante stigningsdata (*Aktivering af Automatisk klatring, side 34*).
- Auto Lap:** Indstiller Auto Lap® funktionen til automatisk at markere omgange. Indstillingen **Efter distance** markerer omgange på en bestemt distance. **Efter position** indstillingen markerer omgange ved en position, som du tidligere har trykket på . Funktionen **Vælg automatisk** udløser omgangsalarmer på mil- eller kilometerbanepunkter, når du kører en bane med tidsporte, f.eks. visse certificerede maratonløb eller ved den distance, der er indstillet for **Auto-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:** Opretter automatisk et hvileinterval, når du holder op med at bevæge dig under en svømmeaktivitet i pool (*Automatisk hvile og manuel hvile for svømning, side 19*). Du kan også aktivere denne indstilling under en ultrakørsel-aktivitet (*Automatisk hvileindstillinger for Ultra Run, side 16*).
- Automatisk løb:** Registrerer automatisk skiløb og snowboardløb ved hjælp af det indbyggede accelerometer (*Visning af skiløbeture, side 27*).
- Automatisk rullefunktion:** Ruller automatisk gennem alle aktivitetsdataskærmbillederne, mens aktivitetstimeren kører.
- Automatisk sæt:** Starter og stopper automatisk træningsset under en styrketræningsaktivitet.
- Automatisk sportsskift:** Registrerer automatisk en overgang til næste sport i en multisportsaktivitet, såsom triatlon.
- Automatisk start:** Starter automatisk aktivitetstimeren, når du begynder at bevæge dig (f.eks. **Motocross**).
- Send pulldata:** Sender automatisk pulldata fra uret til parrede enheder, når du starter aktiviteten (*Udsendelse af pulldata, side 84*).
- Send til GameOn:** Sender automatisk biometriske data til Garmin GameOn™ appen, når du starter en spilaktivitet (*Brug af Garmin GameOn™ appen, side 28*).
- Nedtælling starter:** Aktiverer en nedtællingstimer for intervalsvømning i pool.
- Skærmbilleder:** Tilpasser dataskærmbilleder og tilføjer nye dataskærmbilleder for aktiviteten (*Tilpasning af skærmbilleder, side 30*).
- Rediger vægt:** Beder dig om at tilføje den vægt, der bruges til en træning, der er indstillet under en styrketræning eller kardioaktivitet.
- Afslutning af advarsler:** Indstiller en alarm til to eller fem minutter før afslutningen af din meditation.
- Lommelygteblink:** Indstiller tilstanden LED lommelygteblink, hastighed og farve under aktiviteten.
- Valg af udstyr:** Når du har fuldført en aktivitet, bliver du bedt om at vælge det udstyr, du brugte under aktiviteten. Du kan tilføje og slette udstyr på din Garmin Connect™ konto (*Garmin Connect™, side 78*).
- Gradueringsssystem:** Indstiller gradueringsystemet til vurdering af rutens sværhedsgrad for en klippeklatringsaktivitet.
- Jump-tilstand:** Indstiller målet for sjippetovsaktivitet til et angivet klokkeslæt, antal gentagelser eller åben afslutning.
- Banenummer:** Indstiller dit banenummer til baneløb.
- Omgange:** Konfigurerer indstillingerne for **Auto Lap**, **Lap-tast** og **Lap-alarm**.
- Lap-alarm:** Indstiller de datafelter, der skal vises for omgange.
- Lap-tast:** Aktiverer knappen  for at registrere en omgang eller hvile under en aktivitet. Du kan også definere standardadfærden for  under en multisportsaktivitet.
- Lås enheden:** Låser touchscreenen og knapperne under en multisportsaktivitet for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne og tryk på touchscreenen. Hold en vilkårlig tast nede for at låse uret op.
- 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.
- Registrering af forhindring:** Gemmer forhindringspositioner fra din første omgang på banen. Ved gentagne omgange på banen bruger uret de gemte positioner til at skifte mellem forhindrings- og løbeintervaller (*Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer, side 16*).
- Præstationskrav:** Aktiverer funktionen præstationstilstand under en aktivitet (*Præstationskrav, side 55*).

Vægt: Indstiller vægten af den pakke, du bærer.

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

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

Registrer VO2-max: Registrerer et VO2-max estimat under en aktivitet, der normalt ikke er en præstationsaktivitet, f.eks. **Terrænløb**.

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

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

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

Gendan standardindstillinger: Nulstiller aktivitetsindstillingerne.

Rutestatistik: Optager rutestatistik for indendørs klatreaktiveringer.

Løbeeffekt: Registrerer data om løbeeffekt og tilpasser indstillingerne (*Indstillinger for løbeeffekt, side 73*).

Løb: Konfigurerer indstillingerne for mulighederne **Lap-tast** og **Lap-alarm**. Du kan også aktivere eller deaktivere **Automatisk løb**.

Satellitter: Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten (*Satellitindstillinger, side 34*).

Egenevaluering: Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 14*).

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

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

Registrering af løbebane: Registrerer automatisk, om du er på en løbebane.

Overgange: Aktiverer overgange for multisportsaktiviteter.

Enheder: Indstiller måleenhederne for aktiviteten.

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

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

Aktivitalsalarmer

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.

Alarmpavn	Alarmtype	Beskrivelse
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se <i>Om pulszoner, side 95</i> og <i>Udregning af pulszone, side 96</i> .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Tempo	Tilbagevendende	Du kan indstille et mål for svømmehastighed.
Tænd/sluk	Område	Du kan indstille et højt eller et lavt effektniveau.
Alarmpunkter	Hændelse	Du kan indstille en radius fra en gemt position.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Løbeeffekt	Event, rækkevidde	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for effektzone.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.
Banetimer	Tilbagevendende	Du kan indstille et banetidsinterval i sekunder.

Indstilling af en advarsel

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

Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet

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

BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Fokustilstande > Aktivitet > Stemmeadvarsler**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille stemmeadvarsler til at afspille via urets højttaler, skal du vælge **Lydoutput > Ur**.
 - Hvis du vil indstille stemmeadvarsler til at afspille via din telefon eller tilsluttede Bluetooth® hovedtelefoner, skal du vælge **Lydoutput > Tilsluttede enheder**.
 - Hvis du vil høre en advarsel for hver omgang, skal du vælge **Lap-alarmer**.
 - Hvis du vil tilpasse alarmer til dine tempo- og hastighedsoplysninger, skal du vælge **Tempo-/fartalarmer**.
 - Hvis du vil tilpasse advarsler til dine pulsoplysninger, skal du vælge **Pulsalarmer**.
 - Hvis du vil tilpasse advarsler med effektdata, skal du vælge **Effektalarmer**.
 - Hvis du vil høre advarsler, når du starter og stopper aktivitetstimeren, herunder Auto Pause® funktionen, skal du vælge **Timer begivenheder**.
 - Hvis du vil høre træningsalarmer afspillet som en stemmeadvarsel, skal du vælge **Træningsalarmer**.
 - Hvis du vil høre aktivitetsalarmer afspillet som en stemmeadvarsel, skal du vælge **Aktivitetsalarmer (Aktivitetsalarmer, side 32)**.
 - Hvis du vil høre cykelsikkerhedsalarmer fra tilsluttede Varia™ radar- og cykellygtesensorer afspillet som en stemmealarm, skal du vælge **Sikkerhedsadvarsler for cykling (Trådløse sensorer, side 71)**.

Aktivering af Automatisk klatring

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

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

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

BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.

4 Vælg **Automatisk klatring > Status**.

5 Vælg **Altid** eller **Når der ikke navigeres**.

6 Vælg en mulighed:

- 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 **Lodret fart** for at angive stigningshastighed over tid.
- Vælg **Tilstandsskift** for at angive, hvor hurtigt enheden skifter tilstand.

BEMÆRKNING: Med Aktuelt skærbillede kan du automatisk skifte til det seneste skærbillede, du fik vist, før skiftet til automatisk klatring fandt sted.

Satellitindstillinger

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

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

BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Fra: Deaktiverer GNSS-satellitsystemer for aktiviteten.

Anvend standard: Gør det muligt for uret at bruge standardindstillingen for aktivitetsfokustilstand for GNSS-satellitter (*Tilpasning af en standardfokustilstand, side 82*).

Kun GPS: Aktiverer GPS-satellitsystemet.

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

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

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

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

Udseende

Du kan tilpasse urskivens udseende og de hurtige adgangsfunktioner i oversigtssløjfen og kontrolmenuen.

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

Du kan tilpasse urskiveoplysninger og udseende eller aktivere en installeret Connect IQ™ urskive ([Sådan downloades Connect IQ™ funktioner, side 80](#)).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Rul for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Vælg **Tilføj ny** for at vælge mellem flere urskivemuligheder.
- 5 Vælg en urskive, og stryg til venstre.
- 6 Vælg en mulighed:

BEMÆRKNING: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle urskiver.

- For at aktivere urskiven skal du vælge **Anvend**.
- Vil du tilføje eller ændre en farvetone for urskiven, skal du vælge **Farvetone**.
- Vil du skifte baggrundsfarve, skal du vælge **Baggrundsfarve**.
- For at ændre de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Data**.
- For at ændre farven på de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Datafarve**.
- For at fjerne urskiven skal du vælge **Slet**.

Overblik

Uret leveres med forudindlæste overblik, der giver hurtige oplysninger ([Visning af overblik, side 37](#)). Nogle overblik kræver en Bluetooth® forbindelse til en kompatibel telefon.

Nogle overblik er ikke synlige som standard. Du kan tilføje dem til overbliklisten manuelt ([Tilpasning af overbliklisten, side 37](#)). Nogle overblikke vises i en gruppering af relaterede målinger, såsom sundhed og aktivitet.

TIP: Du kan også downloade overblik fra Connect IQ™ butikken ([Connect IQ funktioner, side 80](#)).

Navn	Beskrivelse
Flere tidszoner	Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner (Tilføjelse af flere tidszoner, side 64).
Højdeakklimatisering	I højder over 800 m (2625 fod) vises grafer med højdekorrigerede værdier for den gennemsnitlige aflæsning af iltmætning, vejrtrækningsfrekvens og hvilepuls i de sidste syv dage.
Højdemåler	Viser den omtrentlige højde baseret på trykændringer.
Batteri	Viser den anslåede batteritid og de seneste batteriforbrugsdata, herunder en oversigt over batteriforbrug efter aktivitet og funktion.
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 (Body Battery™, side 37).
Kalender	Viser kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.
Kameraets kontrolfunktioner	Giver dig mulighed for manuelt at tage et billede og optage et videoklip, når det er parret med et kompatibelt Varia™ for- eller baglygtekamera (Brug af Varia™ kameraets kontrolfunktioner, side 74).
Kompas	Viser et elektronisk kompas.
Nedtællinger	Viser kommende nedtællingsevents.
Cykelpræstation	Viser målinger af cykelpræstation, f.eks. din Vo2-max og FTP-estimerer.
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, hvis det er relevant.


Navn	Beskrivelse
Golf	Viser golfscorer og statistik for din seneste runde.
Health Snapshot™	<p>Starte 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.</p> <p>Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner (<i>Health Snapshot™</i>, side 9).</p>
Sundhedsstatus	<p>Viser sundhedsmålinger, såsom din respiration og hudtemperatur.</p> <p>TIP: Du kan vælge hver faktor for at få vist din historik, se din basislinje og få indsigt i dine data (<i>Sundhedsstatus</i>, side 38).</p>
Puls	Viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og en graf over din gennemsnitlige hvilepuls (RHR).
Historik	Viser din aktivitetshistorik og en graf over dine registrerede aktiviteter (<i>Brug af historik</i> , side 61).
HRV status	Viser dit 7-dages gennemsnit for din pulsvariation natten over (<i>Status for pulsvariation</i> , side 54).
Intensitetsminutter	Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.
inReach® kontrol-funktioner	Sender beskeder på din parrede inReach enhed (<i>Brug af inReach® fjernbetjeningen</i> , side 74).
Jetlagvejledning	Viser dit interne ur under rejse og giver vejledning, der hjælper dig med at akklimatisere dig til din destinations tidszone (<i>Brug af Jetlagvejledning</i> , side 40).
Sidste aktivitet	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
Sidste tur Sidste løbetur Sidste svømmetur Sidste skub	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet og historik for den angivne sport.
Logning af livsstil	Sporer din daglige adfærd og giver dig mulighed for at se, hvordan adfærden påvirker visse sundhedsmålinger i Garmin Connect appen (<i>Logning af livsstil</i> , side 38).
Lygter	Giver cykellygtekontrol, når du har en Varia lygte parret med dit Venu® ur.
Messenger	Viser dine Garmin Messenger™ appsamtaler og giver dig mulighed for at besvare beskeder fra dit ur (<i>Garmin Messenger™ app</i> , side 81).
Månefase	Viser tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
Musik	Giver dig musikafspillerknapper til musik på din telefon eller dit ur.
Lure	Viser den samlede tid brugt på lure og Body Battery niveaugevinster. Du kan starte en lur-timer og indstille en alarm til at vække dig.
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (<i>Aktivisering af telefonmeddelelser</i> , side 75).
Ernæring	Viser din daglige næringsoversigt, herunder kalorier og makronæringsstoffer. Du kan også logge din madindtagelse. Du skal have et aktivt Garmin Connect+ abonnement for at kunne registrere og få vist din ernæring (<i>Garmin Connect+™ Abonnement</i> , side 79).
Primært løb	Viser den løbsbegivenhed, du angiver som det primære løb i din Garmin Connect kalender.
Måling af iltmætning	Muliggør manuel iltmætningsmåling (<i>Få målinger af iltmætning</i> , side 85). Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme målingen af iltmætning, optages målingerne ikke.
Skub	I kørestoltilstand sporer du dit daglige skubtal, skubmål og push-mål og data for tidligere dage i kørestolen (<i>Kørestoltilstand</i> , side 95).
Løbskalender	Viser dine kommende løbsbegivenheder, der er angivet i Garmin Connect kalender.
Restitution	Viser tiden for din restitution. Den maksimale tid er fire dage.
Vejtrækning	Din aktuelle vejtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.
Løbepræstation	Viser målinger af løbepræstation, f.eks. estimering af VO2-max og syregrænse.

Navn	Beskrivelse
Søvncoach	Giver anbefalinger til dit søvnbehov baseret på søvn- og aktivitetshistorik, døgnrytme, HRV status og lure. BEMÆRKNING: Du kan få vist søvnindsigt, aktivere søvntilstand, indstille alarmer og opdatere søvningstillinger.
Søvnscore	Viser den samlede sovetid, en søvnscore og oplysninger om søvnniveau for den foregående nat. Du kan også se eventuelle vejrtrækningsvariationer i løbet af natten (<i>Søvnregistrering, side 45</i>).
Sportsscorer	Sporer college- eller professionelle sportshold med scorer og livedata.
Skridt	Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.
Aktier	Viser en liste over aktier, der kan tilpasses (<i>Tilføjelse af en aktie, side 40</i>).
Stress	Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af. Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme dit stressniveau, optages stressmålinger ikke.
Solopgang og solnedgang	Viser solopgang, solnedgang og tussmørke.
Parathed til træning	Viser en score og en kort meddelelse, der hjælper dig med at bestemme, hvor klar du er til træning hver dag.
Træningsstatus	Viser din aktuelle træningsstatus og din træningsbelastning, som viser dig, hvordan din træning påvirker dit formniveau og din præstation.
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.
Registrering af vægt	Viser dine seneste væggtrends og historik. Du kan indtaste din vægt manuelt. Hvis du har parret en Index™ vægt med din Garmin Connect konto, vises dine vægtdata i oversigten.

Visning af overblik

- Fra urskiven skal du stryge op.
Uret ruller gennem overblikssløjfen.
- Vælg et overblik for at få vist yderligere oplysninger.
- Swipe til venstre for at få et overblik over yderligere indstillinger og funktioner.

Tilpasning af overblikslisten

- 1 Fra urskiven skal du stryge op.
Uret ruller gennem overblikslisten.
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg et overblik.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil fjerne et overblik fra listen, skal du vælge .
 - Hvis du vil ændre placeringen af et overblik på listen, skal du vælge overblikket og trække det til den ønskede placering på skærmen.
- 5 Vælg om nødvendigt **Tilføj** for at føje et overblik til listen.

Body Battery™

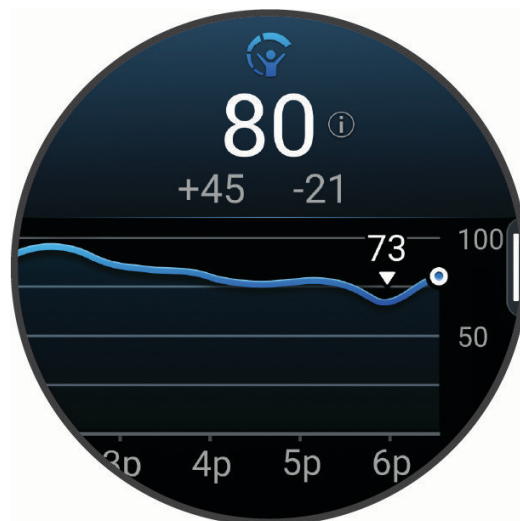
Dit ur analyserer dine pulsudsving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery niveauet er fra 5 til 100, hvor 5 til 25 er en meget 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 38*).

Visning af Body Battery™ overblikket

Body Battery overblikket viser dit aktuelle Body Battery niveau.

- 1 Swipe opad for at se Body Battery overblikket.
BEMÆRKNING: Du skal måske tilføje overblikket til overblik-loopet (*Tilpasning af overblikslisten, side 37*).
- 2 Vælg overblikket for at få vist en graf over dine seneste Body Battery data.



Du kan trykke på ⓘ for at få flere oplysninger. Du kan vælge ⌵ for menuindstillinger.

- 3 Swipe opad for at få vist en kombineret graf over dit Body Battery og stressniveau.
- 4 Swipe opad for at få vist en liste over faktorer, der påvirker dit Body Battery niveau. 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.

Sundhedsstatus

Et overblik over Sundhedsstatus giver indsigt i din sundhed ved hjælp af dine søvndata. Målingerne omfatter din puls, HRV, respirationsfrekvens, hudtemperatur og søvnpulsoximeterdata. Når du har brugt uret i tre uger, kan du vælge hver måling for at få vist din historik, basislinje og indsigt.

TIP: Hver måling, der vises med blå, ligger inden for den beregnede basislinje. Hver måling, der vises med orange, ligger uden for basislinjeområdet.

Brug af overblik for stressniveau

Overblik for stressniveau viser dit aktuelle stressniveau og en graf over dit stressniveau. Den kan også hjælpe dig igennem en åndedrætsaktivitet for at hjælpe dig med at slappe af.

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du rulle for at se overblikket for stressniveau.

TIP: Hvis du er for aktiv til, at uret kan beregne dit stressniveau, vises der en meddelelse i stedet for et stressniveau. Du kan tjekke dit stressniveau igen efter nogle minutters inaktivitet.
- 2 Tryk på overblikket for at få vist et diagram over dit stressniveau de seneste fire timer. Blå søjler angiver perioder med hvile. Gule søjler angiver perioder med stress. Grå søjler angiver perioder, hvor du var for aktiv til at bestemme dit stressniveau.
- 3 Swipe op eller ned for at se detaljer om stressscore og din daglige gennemsnitlige stressscore for de sidste syv dage.
- 4 For at starte en vejtrækningsaktivitet skal du swipe venstre og vælge ✓.

Logning af livsstil

Brug overblikket over logning af livsstil på dit Venu® 4 ur til at finde ud af, hvordan hverdagens adfærd påvirker flere sundhedsmålinger, f.eks. din søvnscore, hvilepuls og meget mere. Du kan logge og spore adfærd, der afspejler dine daglige vaner og handlinger, såsom sent koffeinindtag, kolde dukkerter eller læsning før sengetid, i Garmin Connect™ appen (*Sporing af logning af livsstil, side 38*). Du kan endda oprette og spore brugerdefineret adfærd.

Sporing af logning af livsstil

Før du kan bruge funktionen til logning af livsstil, skal du have en Garmin Connect™ konto, downloade Garmin Connect appen og parre dit Garmin® ur med Garmin Connect appen.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Sundhedsstatistik > Registrering af livsstil**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.
- 4 Konfigurer påmindelser om logning (valgfrit).

Du kan se detaljerede rapporter om logning af livsstil i Garmin Connect appen.

TIP: Du kan aktivere overblikket over logning af livsstil på dit ur for at få vist og logge livsstilsadfærd (*Tilpasning af overbliklisten, side 37*).

Kvinders 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 (*Logger dine oplysninger om menstruationscyklus, side 39*). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion i Sundhedsstatistik i Garmin Connect™ appen. Du kan installere appen til registrering af kvinders sundhed fra Connect IQ™ appen (*Sådan downloades Connect IQ™ funktioner, side 80*).

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

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

Logger dine oplysninger om menstruationscyklus

Før du kan logge dine oplysninger om menstruationscyklus fra dit Venu® 4 ur, skal du konfigurere registrering af menstruationscyklus i Garmin Connect™ appen og installere appen til registrering af kvinders sundhed fra Connect IQ™ appen (*Sådan downloades Connect IQ™ funktioner, side 80*).

- 1 Stryk for at få et overblik over sporing af kvinders sundhed.
- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg **+**.
- 4 Hvis dags dato er en menstruationsdag, skal du vælge **Menstruationsdag > ✓**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Flow** for at bedømme dit flow fra let til kraftigt.
 - Vælg **Symptomer** for at registrere dine fysiske symptomer, f.eks. acne, lændesmerter og træthed.
 - Vælg **Humør** for at registrere dit humør.
 - Vælg **Udflåd** for at registrere din udflåd.
 - Vælg **Ægløsningsdag** for at angive den aktuelle dato som en ægløsningsdag.
 - Vælg **Seksuel aktivitet** for at registrere din seksuelle aktivitet.
 - Vælg **Sexlyst** for at bedømme din sexlyst fra lav til høj.
 - Vælg **Menstruationsdag** for at angive den aktuelle dato som en menstruationsdag.

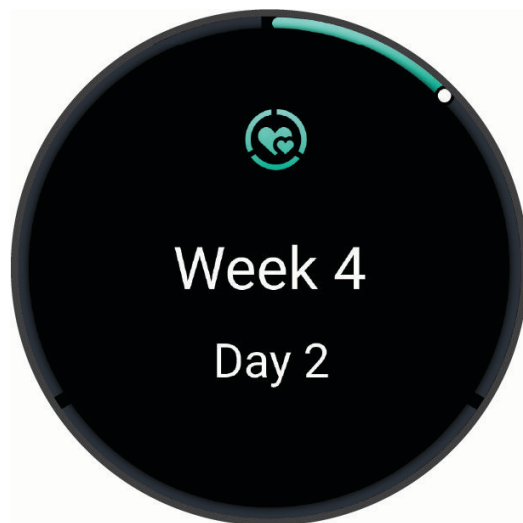
Graviditetsregistrering

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 (*Logning af dine oplysninger om graviditet, side 39*). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik i Garmin Connect™ appen.

Logning af dine oplysninger om graviditet

Før du kan logge dine oplysninger, skal du konfigurere graviditetsregistrering i Garmin Connect™ appen og installere appen til registrering af kvinders helbred fra Connect IQ™ appen (*Sådan downloades Connect IQ™ funktioner, side 80*).

- 1 Stryk for at få et overblik over sporing af kvinders sundhed.



- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Symptomer** for at registrere dine fysiske symptomer, dit humør med mere.
 - Vælg **Blodsukker** for at registrere dine blodsukkerniveauer før og efter måltider og før sengetid.
 - Vælg **Bevægelse** for at bruge et stopur eller en timer til at registrere barnets bevægelser.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Tilpasning af vejroverblikket

- 1 Swipe op for at se vejroverblikket.
- 2 Vælg overblikket for at se det aktuelle vejr for din position.
- 3 Swipe venstre.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vejrindstillinger** > **Opdater aktuel position**, hvis du vil opdatere vejroplysningerne for din aktuelle GPS-position.
TIP: Du bør vente mens uret finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 110*).
 - Vælg **Vejrindstillinger** > **Temperatur**, og vælg en måleenhed, hvis du vil ændre måleenhederne for temperatur.

Brug af Jetlagvejledning

Før du kan bruge Jetlagvejledning hurtigt, skal du planlægge en rejse i Garmin Connect™ appen (*Planlægning af en rejse i Garmin Connect™ appen, side 40*).

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

- 1 På urskiven skal du swipe op eller ned for at få vist **Jetlagvejledning** hurtigt.
- 2 Vælg overblikket for at få vist detaljer om din rejse og din aktuelle jetlagtilstand.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Tryk på ⓘ for at få vist en oplysningsmeddelelse om dit aktuelle jetlagniveau.
 - Hvis du vil se en tidslinje over anbefalede handlinger, der kan hjælpe med at reducere symptomerne på jetlag, skal du stryge op.

Planlægning af en rejse i Garmin Connect™ appen

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

Tilføjelse af en aktie

Før du kan tilpasse listen over aktier, skal du føje aktieoverblikket til overbliklisten (*Tilpasning af overbliklisten, side 37*).

1

- 2 Fra urskiven skal du swipe op for at se aktieoverblikket.
- 3 Vælg aktieoverblikket.
- 4 Vælg **Rediger > Tilføj**.
- 5 Angiv firmanavnet eller aktiesymbolet for den aktie, du vil tilføje, og vælg ✓. Uret viser søgeresultater.
- 6 Vælg den aktie, du vil tilføje.
- 7 Vælg aktien for at se flere oplysninger.

TIP: Hvis du vil have vist aktier på overbliklisten, kan du trykke på  og vælge **Indstil som favorit**.































Kontrolfunktioner



Kontrolmenuen giver dig hurtig adgang til urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 43*).

Fra et hvilket som helst skærbillede skal du holde  nede.






Ikon	Navn	Beskrivelse
	ABC	Vælg for at åbne højdemåler, trykhøjdemåler og kompas-appen.
	Flytilstand	Vælg for at aktivere eller deaktivere flytilstand for at deaktivere al trådløs kommunikation.
	Alarm	Vælg for at åbne vækkeurs-appen (<i>Indstilling af en alarm, side 63</i>).
	Alternative tidszoner	Vælg for at få vist det aktuelle tidspunkt på dagen i alternative tidszoner (<i>Tilføjelse af flere tidszoner, side 64</i>).
	Højdemåler	Vælg for at åbne højdemålerskærmen.
	Hjælp	Vælg for at sende en anmodning om hjælp (<i>Anmodning om hjælp, side 92</i>).
	Barometer	Vælg for at åbne barometerskærbilledet.
	Batterisparer	Vælg for at aktivere eller deaktivere batterisparefunktionen (<i>Kontrolfunktioner, side 41</i>).
	Lysstyrke	Vælg for at justere skærmens lysstyrke (<i>Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 70</i>).
	Send pulldata	Vælg for at aktivere pulsdatatransmission på en parret enhed (<i>Udsendelse af pulldata, side 84</i>).
	Lommeregner	Vælg for at bruge lommeregneren, herunder drikkepengeberegneren.
	Kalender	Vælg for at få vist kommende begivenheder fra din telefonkalender.
	Kameraets kontrolfunktioner	Vælg for manuelt at tage et billede og optage et videoklip på en kompatibel Varia™ forlygte (<i>Brug af Varia™ kameraets kontrolfunktioner, side 74</i>).
	Ure	Vælg for at åbne appen Ure og indstille en alarm, timer, stopuret eller få vist flere tidszoner (<i>Ur-app, side 63</i>).
	Farveskift	Vælg for at skifte skærmen til røde, grønne og orange nuancer for at bruge uret i svagt lys.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Kompas	Vælg for at åbne skærmen med kompas.
	Skærm	Vælges for at slukke for skærmen for alarmer, bevægelser og Altid tændt visningstilstand (Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 70).
	Må ikke forstyrres	Vælg for at aktivere eller deaktivere Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film.
	Find min telefon	Vælg for at afspille en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth® rækkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Venu® 4 urets skærm, og den øges, når du bevæger dig tættere på telefonen. Vælg for at navigere til din mistede telefon under en GPS-aktivitet (Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet, side 77).
	Lommelygte	Vælg for at tænde for skærmen og bruge uret som lommelygte, blink eller nødmønster (Brug af lommelygtebetjeningen, side 43).
	Fokustilstand	Vælg for at ændre den aktuelle fokustilstand (Fokustilstande, side 82).
	Garmin Share	Vælg for at åbne Garmin Share appen (Garmin Share, side 77).
	Historik	Vælg for at få vist din aktivitetshistorik, rekorder og totaler.
	Lås enheden	Vælg for at låse knapperne og touchscreenen for at forhindre utilsigtede tryk og strøg.
	Messenger	Vælg for at åbne Messenger appen (Garmin Messenger™ app, side 81).
	Musik	Vælg for at styre musikafspilningen på dit ur eller din telefon.
	Meddelelser	Vælg for at få vist opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (Aktivering af telefonmeddelelser, side 75).
	Telefon	Vælg for at aktivere eller deaktivere Bluetooth teknologi og forbindelsen til din parrede telefon.
	Telefonassistent	Vælg for at oprette forbindelse til telefonens stemmeassistent. (Brug af telefonassistent, side 75).
	Sluk	Vælg for at slukke for skærmen.
	Måling af iltmætning	Vælg for at udføre manuel iltmætningsmåling (Få målinger af iltmætning, side 85).
	Gem position	Vælg for at gemme din aktuelle position, så du kan navigere tilbage til den senere.
	Indstillinger	Vælg for at åbne indstillingsmenuen.
	Lydløs tilstand	Vælg for at aktivere lydløs tilstand og deaktivere alle lyde.
	Stopur	Vælg for at starte stopuret.
	Blink	Vælg for at tænde for LED-lommelygteblink. Du kan programmere uret til at blinke i et valgt mønster eller oprette en tilpasset blinkemodell (Redigering af det tilpassede lommelygteblink, side 43).
	Solopgang & solnedgang	Vælg for at få vist tider for solopgang, solnedgang og tusmørke.
	Synkroniser	Vælg for at synkronisere uret med din parrede telefon.
	Tidssynk.	Vælg for at synkronisere uret med tiden på din telefon eller ved hjælp af satellitter.
	Timer	Vælg for at indstille nedtællingstimeren.
	Touch-lås	Vælg for at swipe nedad fra toppen af skærmen for at låse touchscreenen op.
	Stemmekommando	Vælg for at åbne appen stemmekommando og sige en kommando (Brug af stemmekommandoer, side 10).
	Stemmemeddelelser	Vælg for at åbne appen til talenoter og optage en note (Optagelse af en stemmemeddelelse, side 9).
	Lydstyrke	Vælg for at åbne urets kontrolelementer.
	Wallet	Vælg for at åbne din Garmin Pay™ tegnebog og betaler for indkøb med dit ur (Garmin Pay™, side 11).

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og de aktuelle forhold.
	Wi-Fi	Vælg for at aktivere eller deaktivere Wi-Fi® kommunikation.

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 41*).


- Hold  nede.
Kontrolmenuen vises.
- Swipe ned.
- Vælg **Rediger**.
- Vælg en genvej:
 - Hvis du vil ændre placeringen af genvejen i menuen kontrolelementer, skal du trække den til den ønskede placering på skærmen og vælge .
 - Vælg  for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.
- Vælg om nødvendigt **Tilføj** for at tilføje en genvej i kontrolmenuen.

Brug af LED-lommelygten

ADVARSEL

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

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



- Fra et hvilket som helst skærbillede skal du holde  nede.
- Tryk på touchscreenen for at justere lommelygten.

Redigering af det tilpassede lommelygteblink

Brug af lommelygteblink reducerer batteritiden.

- Hold , og vælg .

BEMÆRKNING: Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 43*).

- Tryk på  for at tænde lommelygteblinket (ekstraudstyr).
- Tryk for at få vist stroboskoptilstandene, og vælg **Brugerdefineret**.
- Tryk på  for se indstillingerne for tilpasset stroboskop.
- Tryk for at ændre indstillingerne.

BEMÆRKNING: Du kan vælge langsomt blink for at opnå en lavere indvirkning på batteritiden.

- Tryk på  for at gemme.






Remember: Fra et hvilket som helst skærbillede kan du holde  nede for at slukke for lommelygten.

Brug af lommelygtebetjeningen

ADVARSEL

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

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




- Hold  nede for at få vist kontrolmenuen.
- Vælg .
- Tryk om nødvendigt på  for at tænde lommelygten.
- Vælg en mulighed:
 - Tryk på skærmen for at justere lysstyrken eller farven på lommelygten.
 - Hvis du vil programmere lommelygten til at blinke i et valgt mønster, skal du swipe til venstre og vælge **Blink**, vælge en tilstand og trykke på .
 - Hvis du vil have vist dine nødkontaktoplysninger og programmere lommelygten til at blinke i et nødmønster, skal du swipe venstre, vælge **Nødmønster** og trykke på .

ADVARSEL

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

Brug af tilstanden **Må ikke forstyrres**

Du kan bruge Vil ikke forstyrres-tilstand til at deaktivere vibrationer og skærmen for alarmer og notifikationer (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 70*). Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

- Hvis du manuelt vil slå tilstanden **Må ikke forstyrres** til eller fra, skal du holde  nede og vælge .
- Hvis du automatisk vil slå smart-notifikationer fra når du sover, skal du trykke på , vælge **Indstillinger > Fokustilstande > Søvn > Smart notifikationer > Fra**.

Træning

Aktivitetstracking

Aktivitetstracking registrerer dit daglige skridttal, tilbagelagt distance, intensitetsminutter, antal etager, forbrændte kalorier samt søvnstatistik for hver dag, der er registreret. Kalorier forbrændt inkluderer basisstofskifte plus aktivitetskalorier.

Antallet af skridt i løbet af dagen vises på overblik for skridt. Skridttælleren opdateres jævnligt.

Når kørestolstilstand er aktiveret, optager uret andre målinger, f.eks. skub i stedet for skridt (*Kørestolstilstand*, side 95).

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

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 ①. Dit ur opretter også et dagligt mål for trappeetager op.



Når kørestolstilstand er aktiveret, sporer uret skub i stedet for skridt og opretter et dagligt skub-mål (*Kørestolstilstand*, side 95).

Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål på din Garmin Connect™ konto.

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. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Din søvntræner giver anbefalinger til søvnbehov baseret på din søvn- og aktivitetshistorik, døgnrytme, HRV status og lure (*Overblik*, side 35). Lure føjes til din søvnstatistik og kan også påvirke din restitution. Du kan se detaljeret søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRKNING: Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra (*Brug af tilstanden Må ikke forstyrres*, side 44).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til din Garmin Connect™ konto (*Brug af Garmin Connect™ appen*, side 79).
Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.
Du kan få vist oplysninger om søvn, herunder lure, på dit Venu® 4 ur (*Overblik*, side 35).

Vejrtrækningsvariationer

⚠ ADVARSEL

Venu® 4 enheden er ikke medicinsk udstyr og er ikke beregnet til diagnosticering eller overvågning af sygdomme. Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Den optiske pulssensor på Venu 4 enheden har en iltmætningsfunktion for puls, der kan måle dine vejtrækningsvariationer i løbet af natten. Indblikket i vejtrækningsvariationerne gives for at øge bevidstheden om dit søvnmiljø og generelle velvære. Lejlighedsvis eller hyppige vejtrækningsvariationer kan skyldes dine individuelle livsstilsfaktorer eller dit søvnmiljø. Kontakt din læge, hvis du er bekymret for dit niveau af vejtrækningsvariationer.

Du skal aktivere iltmætningsssporing under søvn for at registrere vejtrækningsvariationer (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 85*).

Søvnscoreoversigten viser dine aktuelle vejtrækningsvariationsdata.

Du skal måske tilføje overblikket til listen over overblik (*Tilpasning af overbliklisten, side 37*).

På din Garmin Connect™ konto kan du se yderligere detaljer om dine vejtrækningsvariationer, herunder tendenser over flere dage.

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.

Move IQ funktionen kan automatisk starte en tidsbestemt aktivitet for at gå og løbe ved hjælp af de tidsgrænser, du har angivet i Garmin Connect™ appen eller sundheds- og velværeindstillingerne (*Sundheds- og wellness-indstillinger, side 83*). Disse aktiviteter føjes til din aktivitetsliste.

Træning

Dit ur kan føre dig gennem en række træningsprogrammer med flere trin, der inkluderer mål for hvert træningstrin, for eksempel afstand, tid, gentagelser eller andre mål. Uret leveres med flere forudinstallerede træningsprogrammer til flere aktiviteter, bl.a. styrke, kondition, løb og cykling. Du kan oprette og finde flere træningsprogrammer og træningsplaner med Garmin Connect™ appen og overføre dem til dit ur.

Hvis dit ur er i kørestolstilstand, indeholder dit ur træning til skubaktiviteter, håndcykling og meget mere (*Brugerprofil, side 95*).

På dit ur: Du kan åbne træningsappen fra aktivitetslisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur (*Tilpasning af aktiviteter og apps, side 29*).

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 47*).

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

Start af en træning

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

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

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

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

3 Rul ned.

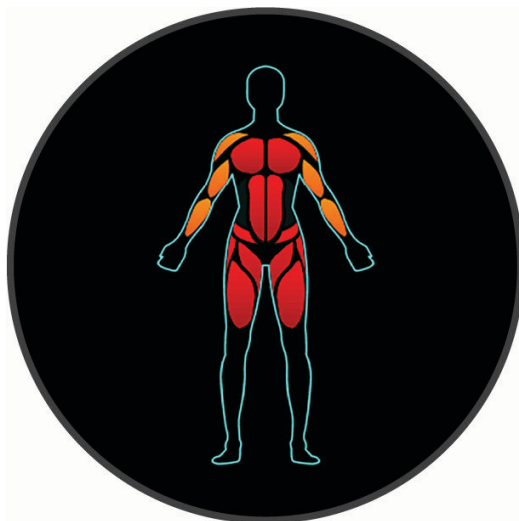
4 Vælg **Træning** > **Træningsbibliotek**.

5 Vælg en træning.


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

6 Stryg op for at få vist træningstrin (valgfrit).

TIP: Hvis det er tilgængeligt, skal du trykke på muskelkortet for at få vist muskelmålgrupperne.



7 Hvis det er tilgængeligt, skal du vælge **Start træningen**.

8 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Når du har startet et træningsprogram, viser uret hvert trin i træningen, skridtnoter (valgfrit), målet (valgfrit) og de aktuelle træningsdata. Der vises en animeret instruktion til styrke-, yoga- eller pilatestræning.

Sådan følger du en Daglig foreslået træning

Før uret kan foreslå en daglig træning, skal du have en VO2-max estimering (*Om VO2-max estimeringer, side 53*).

BEMÆRKNING: Hvis du ikke har en VO2-max estimering, skal du vælge aktivitetsprofilen Gang eller Løb for at modtage en prompt om en benchmark-træning.

Når du har fået en VO2-max estimering, kan du følge en daglig foreslået træningstur med kompatible aktivitetsprofiler, f.eks. Crosstrainer eller Boksning.

1 På urskiven skal du swipe til venstre.


2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en pulsbaseret fitnessaktivitet.

BEMÆRKNING: Ikke alle aktiviteter er kompatible med daglig foreslået træning.


3 Rul ned, og vælg den daglige foreslåede træning.

BEMÆRKNING: Ingen foreslået træning vises, hvis du har en planlagt hviledag, eller hvis du følger en anden træningsplan.

4 Rul ned for at se detaljer om træningen såsom trinene og den anslåede fordel.

5 Tryk på , 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 såsom træningsdage, måltype og træningsmeddelelser, skal du vælge **Indstillinger** og vælge en indstilling.

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

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

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 78*).

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.





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.

TIP: Al intervaltræning omfatter et åbent nedkølingstrin.

Start en intervaltræning

BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

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




Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Tilpasning af en intervaltræning

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned.
- 4 Vælg **Træning > Hurtig træning > Intervaller > Strukturerede gentagelser > Flere > Rediger træning**.
- 5 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**.
- 6 Swipe til højre for at vende tilbage til aktiviteten.

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


Stop en intervaltræning

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

Angivelse af et træningsmål

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned.

- 4 Vælg **Træning**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Angiv et mål**.
 - Vælg **Hurtig træning**.**BEMÆRKNING:** Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktivitetstyper.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Intervaller** for at vælge tid- eller distancebaserede gentagelser.
 - Vælg **Distance og tid** for at vælge et mål for distance og tid.
 - Vælg **Distance og tempo** eller **Distance og hastighed** for at vælge et mål for distance og tempo eller hastighed.
 - Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.


PacePro™ Træning

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

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


Sådan downloader du en PacePro™ plan fra Garmin Connect™

Før du kan indlæse en PacePro plan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect™](#), side 78).

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

Oprettelse af en PacePro™ plan på dit ur



Før du kan oprette en PacePro plan på dit ur, skal du oprette en bane ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect™](#), side 88).

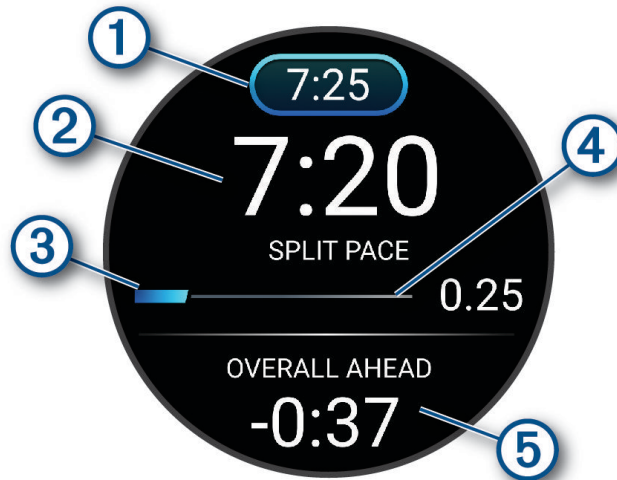
- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Rul ned for at vælge **Træning > PacePro planer > Opret ny**.
- 4 Vælg en bane.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Måltempo**, og indtast dit måltempo.
 - Vælg **Mål for tid**, og indtast din måltid.Rul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

Sådan starter du en PacePro™ plan

Før du kan starte en PacePro plan, skal du indlæse en plan fra din Garmin Connect™ konto.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Rul ned.
- 4 Vælg **Træning > PacePro planer**.

- 5 Vælg en plan.
TIP: Rul ned for at få vist din tilpassede temporem og få vist opdelingerne.
- 6 Tryk på .
- TIP:** Du kan vælge Kort for at få vist kortet, før du accepterer PacePro planen.
- 7 Vælg **Brug plan** for at starte planen.
- 8 Vælg om nødvendigt for at aktivere banenavigation.
- 9 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.






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

Konkurrer mod en tidligere aktivitet

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

BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned.
- 4 Vælg **Træning > Løb mod dig selv**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fra historik** for at vælge en tidligere registreret aktivitet fra enheden.
 - Vælg **Downloadet** for at vælge en bane, du har downloadet fra din Garmin Connect™ konto.
- 6 Vælg aktiviteten.
- 7 Tryk, om nødvendigt, på , og vælg **Konkurrence**.
- 8 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 9 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

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 35*). Begivenhedsdatoen skal være inden for de næste 365 dage. Uret viser en nedtælling til begivenheden, din måltid eller forventede sluttid (kun løbsbegivenheder) samt vejroplysninger.




BEMÆRKNING: 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 49*).

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 53*).

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

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

Registrering af en kritisk svømmehastighedstest

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Svømning > Svømning i pool**.
- 3 Rul ned.
- 4 Vælg **Træning > Træningsbibliotek > Kritisk svømmehastighed > Udfør test af kritisk svømmehastighed**.
- 5 Rul ned for at se en forhåndsvisning af træningstrin (valgfrit).
- 6 Vælg .
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Følg instruktionerne på skærmen.

Brug af Virtual Partner®

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

BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.

- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Virtual Partner**.
- 5 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.
BEMÆRKNING: Du kan ændre rækkefølgen af dataskærbillederne (valgfrit).
- 6 Start din aktivitet (*Start af aktivitet, side 13*).
- 7 Rul til Virtual Partner skærbilledet for at se, hvem der fører.

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.

Adaptive træningsplaner

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

Aktivering af egevaluering

Når du gemmer en aktivitet, kan du evaluere din opfattede indsats, og hvordan du havde det under aktiviteten. Dine egevalueringsoplysninger kan ses på din Garmin Connect™ konto.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Vælg **Indstillinger > Egevaluering**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du kun vil udføre egevaluering efter træning, skal du vælge **Kun træning**.
 - Hvis du vil udføre egevaluering efter hver aktivitet, skal du vælge **Altid**.

Præstationsmålinger

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

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

Functional Threshold Power (FTP): Uret bruger dine brugerprofiloplysninger fra den første opsætning til at estimere din FTP (*Få dit FTP-estimat, side 55*).

HRV status: Uret analyserer dine pulsmålinger på håndledet, mens du sover, for at bestemme din status for pulsvariation (HRV) baseret på dine personlige, langsigtede HRV gennemsnit (*Status for pulsvariation, side 54*).

Syregrænse: Syregrænsen er det punkt, hvor dine muskler begynder hurtigt at blive trætte. Dit ur måler dit syregrænseniveau ved hjælp af pulldata og tempo (*Laktattærskel, side 56*).

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*).

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*).

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 53*).

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. Venu® 4 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-max standardbedømmelser, side 112*) 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 72*).

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 95*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 96*). Estimaten kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeprestation. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Aktivitetsindstillinger, side 30*).

- 1 Start en løbeaktivitet.
- 2 Løb udendørs med moderat eller høj intensitet, og opnå mindst 70 % af din maksimale puls.
- 3 Vælg **Gem** efter mindst ti minutter.
- 4 Stryk op eller ned 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 72*). Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med uret.

For at få det mest præcise estimat, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 95*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 96*). Estimaten kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

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


Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 95*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 96*).

Dit ur bruger VO2-max. estimering og din træningshistorik til at give en målløbetid (*Om VO2-max estimeringer, side 53*). Uret analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

- 1 Fra urskiven skal du swipe op for at se præstationsoverblikket for løb.
- 2 Vælg præstationsoverblikket for løb.
- 3 Rul for at få vist en forventet konkurrencetid.



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

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



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

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

Præstationskrav

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

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

BEMÆRKNING: 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 53*).

Sådan vises dit præstationskrav

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler.

- 1 Føj **Præstationskrav** til et dataskærmbillede (*Tilpasning af skærmbilleder, side 30*).
- 2 Løb eller cykl en tur.
Efter 6 til 20 minutter vises dit præstationskrav.
- 3 Rul til dataskærmbilledet 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 effektmåler med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 72*), 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 vil automatisk registrere dit FTP under vedvarende, høj intensitet med en effektmåler. Du opnår de bedste resultater ved at køre med en pulsmåler.

- 1 På urskiven skal du rulle ned for at få vist præsentationsoverblikket.
- 2 Vælg overblikket for at få vist dine præstationsdata.

3 Rul for at få vist dit FTP-estimat.

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

 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Utrænet

Se appendiks (*FTP bedømmelser, side 113*) for yderligere oplysninger.

Laktattærskel

Laktattærsklen er den træningsintensitet, hvormed laktatet (mælkesyren) begynder at ophobes i blodbanerne. Under løb estimeres dette intensitetsniveau i forhold til tempo, puls eller effekt. Når en løber overstiger tærsklen, begynder trætheden at øges med rivende hast. For erfarne løbere optræder tærsklen ved ca. 90 % af deres maksimale puls og en løbehastighed på mellem 10 km og en halvmaraton. For den gennemsnitlige løber optræder laktattærsklen ofte et godt stykke under 90 % af den maksimale puls. At kende din laktattærskel kan hjælpe dig med at bestemme, hvor hårdt du skal træne, eller hvornår du skal presse dig selv under et løb. Hvis du allerede kender pulsværdien for din laktattærskel, kan du angive den i dine brugerprofilindstillinger (*Indstilling af dine pulszoner, side 96*). Du kan aktivere funktionen **Automatisk registrering** til automatisk at registrere din syregrænse under en aktivitet.

Træningsstatus

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

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



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

VO2-max: VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne (*Om VO2-max estimeringer, side 53*).

HRV: HRV er din status for pulsvariation over de seneste syv dage (*Status for pulsvariation, side 54*).

Akut belastning: Akut belastning er en vægtet sum af dine seneste træningsbelastnings scorer, herunder træningsvarighed og intensitet. (*Akut belastning, side 57*).

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 57*).

Restitutionstid: Restitutionstid viser, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til den næste, hårde træning (*Restitutionstid, side 59*).

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 53*). Indendørs løbeaktiviteter genererer ikke en VO2-max estimering for at bevare nøjagtigheden af trenden i dit formniveau. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Aktivitetsindstillinger, side 30*).

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 80*).
- Bær uret hele tiden, mens du sover, for at fortsætte med at generere en opdateret HRV status. Hvis du har en gyldig HRV status, kan det hjælpe med at opretholde en gyldig træningsstatus, når du ikke har så mange aktiviteter med VO2-max målinger.

Akut belastning

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

Træningsbelastningsfokus

For at maksimere præstations- og konditionsforbedringer skal træningen fordeles i tre kategorier: Lav aerob, høj aerob og anaerob. Træningsbelastningsfokus viser dig, hvor meget af din træning der i øjeblikket befinder sig i hver kategori, og giver målsætninger for træningen. Træningsbelastningsfokus kræver mindst 7 dages

træning for at afgøre, om din træningsbelastning er lav, optimal eller høj. Efter 4 ugers træningshistorik vil dit træningsbelastningsestimat have fået mere detaljerede måloplysninger, der kan hjælpe dig med at afbalancere dine træningsaktiviteter.

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

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

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

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

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

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

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

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

Belastningsforhold

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

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

Om Training Effect

Training Effect måler, hvilken indvirkning træningen har på din aerobe og anaerobe kondition. Training Effect stiger under aktiviteten. Efterhånden som aktiviteten skrider frem, øges værdien af Training Effect. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger og din træningshistorik samt puls, varighed og aktivitetens intensitet. Der er syv forskellige etiketter for Training Effect, som beskriver den primære fordel ved din aktivitet. Hver etiket er farvekodet og svarer til dit træningsbelastningsfokus (*Træningsbelastningsfokus, side 57*). Hver feedbacksætning, f.eks. "Stor påvirkning af VO2-max", har en tilsvarende beskrivelse i dine Garmin Connect™ aktivitetsdetaljer.

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

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

Du kan tilføje Aerob Træningseffekt og Anaerob Træningseffekt som datafelter i ét af dine trænings-skærm-billeder 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.






Træningseffekt	Aerob nyttevirkning	Anaerob nyttevirkning
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 garmin.com/performance-data/running.

Parathed til træning

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

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

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



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

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.

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

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

Restitutionspuls

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

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

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

Historik


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

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

Brug af historik

Historikken indeholder gemte aktivitetsdata, rekorder og totaler.

Uret har en historikoversigt, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata (*Overblik, side 35*).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Historik**.
Der vises et søjlediagram over de seneste aktiviteter.
- 3 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre tidsperioden for søjlegraf, skal du vælge **Grafindstillinger**.
 - Hvis du vil have vist dine personlige rekorder efter sportsgren, skal du vælge **Rekorder** (*Personlige rekorder, side 61*).
 - Hvis du vil have vist dine ugentlige eller månedlige totaler, skal du vælge **Totaler** (*Visning af samlede data, side 62*).
- 5 Tryk på  for at vende tilbage til søjlegraf.
- 6 Rul ned for at få vist din aktivitetshistorik.
- 7 Vælg en aktivitet.
- 8 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.

Multisport-historik

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

Personlige rekorder

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

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

Visning af dine personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.
- 4 Vælg **Rekorder**.
- 5 Vælg en sport.
- 6 Vælg en rekord.
- 7 Vælg **Vis rekord**.

Gendannelse af en personlig rekord

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.
- 4 Vælg **Rekorder**.
- 5 Vælg en sport.
- 6 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 7 Vælg **Forrige** > ✓.

BEMÆRKNING: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.
- 4 Vælg **Rekorder**.
- 5 Vælg en sport.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil slette en rekord, skal du vælge en rekord og vælge **Slet rekord** > ✓.
 - Hvis du vil slette alle rekorder for sporten, skal du vælge **Slet alle rekorder** > ✓.

BEMÆRKNING: 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 swipe til venstre.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.
- 4 Vælg **Totaler**.
- 5 Vælg en aktivitet.
- 6 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

Ur-app

Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure > Alarmer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille og gemme en alarm første gang, skal du indtaste alarmtidspunktet.
 - Vælg **Tilføj alarm**, og indtast alarmtidspunktet for at indstille og gemme flere alarmer.
- 4 Rul ned for se flere muligheder.
- 5 Vælg **Gem**.

Redigering af en alarm




- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure > Alarmer**.
- 3 Vælg en alarm.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Status** for at slå alarmen til eller fra.
 - Vælg **Tid** for at ændre alarmtidspunktet.
 - Hvis du vil indstille en alarm til at vække dig blidt i 30-minutters vinduet før din planlagte alarm baseret på optimal sovetid, skal du vælge **Smart vækning**.
BEMÆRKNING: Din alarm vil altid gå i gang på det valgte tidspunkt sammen med eventuelle tidligere alarmer. Hvis du f.eks. indstiller alarmen til 8:00, prøver alarmen muligvis at vække dig blidt på et tidspunkt mellem 7:30 og 8:00.
 - Vælg **Gentag** for at indstille alarmen til at blive gentaget regelmæssigt, og vælg, hvornår alarmen skal gentages.
 - Vælg **Lyd og vibration** for at vælge typen af alarmmeddelelse.
BEMÆRKNING: Du kan også få vist en forhåndsvisning af alarmlyden, justere lydstyrken og vælge vibrationsindstillinger. Du kan vælge **Stille start**, hvis alarmen skal starte stille og derefter blive højere.
 - Vælg **Etiket** for at ændre alarmbeskrivelsen.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fuldført** for at gemme dine ændringer.
 - Vælg **Slet** for at slette alarmen.

Smart vækkealarm

Den smarte vækkealarm opretter et 30-minutters vindue, hvor dit Venu® 4 ur forsøger at vække dig med optimal timing baseret på din søvn. Hvis du f.eks. indstiller alarmen til 8:00, prøver alarmen muligvis at vække dig blidt på et tidspunkt mellem 7:30 og 8:00. Du kan vælge at gøre enhver alarm til en smart vækkealarm ([Indstilling af en alarm, side 63](#)).

Alarmen vil altid gå i gang på det valgte tidspunkt.

Brug af nedtællingstimeren




- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure > Timere**.
- 3 Hvis du aldrig har gemt en timer, skal du indtaste klokkeslættet.
- 4 Hvis du tidligere har gemt en timer, kan du vælge en indstilling:
 - Vælg **Hurtig timer**, og indtast tiden for at indstille en ny nedtællingstimer uden at gemme den.
 - Vælg **Rediger > Tilføj timer**, og indtast tiden for at indstille og gemme en ny nedtællingstimer.
 - Hvis du vil indstille en gemt nedtællingstimer, skal du vælge den gemte timer.
- 5 Tryk på  for at starte timeren.
- 6 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Vælg  for at stoppe timeren med den resterende tid.
 - Hvis du vil genstarte timeren, skal du vælge .
 - Swipe venstre og vælg **Annuller timer** for at stoppe timeren og nulstille den.

- Swipe venstre og vælg **Gem timer** for at gemme timeren.
- Swipe venstre og vælg **Auto genstart** for at genstarte timeren automatisk, efter den udløber.
- Hvis du vil tilpasse timermeddelelsen, skal du swipe til venstre og vælge **Lyd og vibration**.

Sletning af en nedtællingstimer



- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure > Timere > Rediger**.
- 3 Vælg en timer.
- 4 Vælg **Slet**.

Brug af stopur

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure > Stopur**.
- 3 Tryk på  for at starte timeren.
- 4 Tryk på  for at genstarte omgangstimeren .




Den samlede stopurstid  fortsætter med at tælle.

- 5 Tryk på  for at stoppe begge timere.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Du kan nulstille begge timere ved at vælge .
 - Hvis du vil gemme stopurstiden som en aktivitet, skal du swipe til venstre og vælge **Gem aktivitet**.
 - For at aktivere eller deaktivere registrering af omgange skal du swipe til venstre og vælge **Lap-tast**.

Tilføjelse af flere tidszoner


Du kan få vist det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.

TIP: Du kan se dine alternative tidszoner i overbliklisten ([Tilpasning af overbliklisten](#), side 37).
- 2 Vælg **Ure > Alternative tidszoner > Tilføj zone**.
- 3 Swipe til venstre eller højre for at fremhæve en region.
- 4 Tryk på  for at vælge regionen.
- 5 Vælg en tidszone.

Redigering af alternativ tidszone

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.

TIP: Du kan se dine alternative tidszoner i overbliklisten ([Tilpasning af overbliklisten](#), side 37).
- 2 Vælg **Ure > Alternative tidszoner**.
- 3 Vælg en tidszone.
- 4 Tryk på .

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

Tilføjelse af et nedtællingsevent

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure > Nedtællinger > Tilføj**.
- 3 Indtast et navn.
- 4 Vælg et år, en måned og en dag.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Hele dagen**.
 - Vælg **Specifik tid**, og indtast et klokkeslæt.
- 6 Vælg et ikon.

Redigering af et nedtællingsevent

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure > Nedtællinger**.
- 3 Vælg et nedtællingsevent.
- 4 Swipe til venstre, og vælg **Indstil som favorit** for at få vist nedtællingsbegivenheden i overbliklisten (valgfrit).
- 5 Swipe til venstre, og vælg **Rediger nedtælling**.
- 6 Vælg en indstilling, der skal redigeres:
 - Hvis du vil omdøbe eventet, skal du vælge **Navn**.
 - Hvis du vil ændre datoen, skal du vælge **Dato**.
 - Hvis du vil ændre klokkeslættet, skal du vælge **Tid**.
 - Vælg **Ikon** for at ændre ikonet.
 - Hvis du vil tilføje et forkortet navn til eventet, skal du vælge **Forkortelse**.
 - Hvis du vil tilføje påmindelser om eventet, skal du vælge **Påmindelser**.
 - Hvis du vil gentage eventet hvert år, skal du vælge **Gentag årligt**.
 - Hvis du vil fjerne eventet, skal du vælge **Slet nedtælling**.

Indstillinger for meddelelser og alarmer

Hold  på urskiven nede, og vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer**.

Smart notifikationer: Tilpasser de smart-notifikationer, der vises på uret (*Aktivisering af telefonmeddelelser, side 75*).

Sundhed & Wellness: Tilpasser de sundheds- og wellness-advarsler, der vises på dit ur (*Sundheds- og wellness-advarsler, side 66*).

Rapportindstillinger: Aktiverer rapporter og tilpasser rapportdata og tema. Du kan vælge **Morgenrapport** for at oprette og redigere daglige beskeder i morgenrapporten (*Tilpasning af din morgenrapport, side 67*). Du kan vælge **Aftenrapport** for at planlægge aftenrapporten (*Tilpasning af din aftenrapport, side 67*). Du kan vælge **Vælg tema** for at tilpasse baggrundstema for dine rapporter.

Systemalarmer: Indstiller klokkeslæt (*Indstilling af et tidsalarmer, side 67*), trykhøjdemåler (*Indstilling af en stormadvarsel, side 67*) eller advarsler om telefonforbindelse (*Aktivisering af advarsler om telefonforbindelse, side 68*).

Meddelelsescenter: Aktiverer meddelelsescenteret til visning af nye meddelelser (*Visning af notifikationer, side 76*).

Sundheds- og wellness-advarsler

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

Daglig oversigt: En Body Battery™ daglig oversigt vises et par timer før starten af din soveperiode. Den daglige oversigt giver indsigt i hvordan din daglige stress og aktivitetshistorik har påvirket dit Body Battery niveau (*Body Battery™, side 37*).

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

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

Alarm ved unormal puls: Advarer dig, når din puls er over eller under en målværdi (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 66*).

Jetlagvejledning: Giver gode råd om symptomer på jetlag på en tur, f.eks. søvn og træningsanbefalinger (*Brug af Jetlagvejledning, side 40*).

Aktivitetsalarm: Minder dig om at bevæge dig (*Tilpasning af aktivitetsalarmer, side 66*).

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

Indstilling af alarm ved unormal puls

ADVARSEL

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

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.


- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Sundhed & Wellness > Alarm ved unormal puls**.
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.
- 4 Indstil tærskelværdien for pulsen.

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

Aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises en besked. Uret bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner er slået til (*Indstillinger for Lyd og vibration, side 69*). Du kan tilpasse din bevægelsesalarm til at blive afvist ved at gå eller ved andre typer af bevægelser.

Tilpasning af aktivitetsalarmer

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Sundhed & Wellness > Aktivitetsalarm > Til**.
- 3 Vælg en mulighed:

- Vælg **Alarmtype** for at indstille alarmer baseret på trin eller andre typer bevægelser.
- Vælg **Bevægelser** for at tillade siddende bevægelser eller frie bevægelser for at rydde alarmer.
- Vælg **Bevægelsesvarighed** for at indstille alarmer til at blive ryddet efter 30, 45 eller 60 sekunder.

Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækkes tidspunkt. Rul op for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, status for døgnets pulsvariation med mere (*Tilpasning af din morgenrapport, side 67*).

Tilpasning af din morgenrapport

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

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

Aftenrapport

Dit ur viser en aftenrapport før din sovetid. Rul for at få vist rapporten, som indeholder dine Body Battery™ oplysninger, morgendagens træning og vejr, anbefalinger fra søvncoach og meget mere (*Tilpasning af din aftenrapport, side 67*).

Tilpasning af din aftenrapport

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Rapportindstillinger > Aftenrapport**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vis rapport** for at aktivere eller deaktivere aftenrapporten.
 - Vælg **Rediger rapport** for at tilpasse rækkefølgen og typen af data, der vises i din aftenrapport.
 - Vælg **Planrapport** for at indstille tidsrummet mellem rapporten og dit starttidspunkt for søvn.

Indstilling af et tidsalarmer

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

Indstilling af en stormadvarsel

ADVARSEL

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

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


Aktivering af advarsler om telefonforbindelse

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

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Telefon**.

Indstillinger for Lyd og vibration

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger** > **Lyd og vibration**. Du kan også tilpasse disse indstillinger til forskellige situationer såsom søvn og aktiviteter (*Fokustilstande*, side 82).

Lydløs tilstand: Vælg for at deaktivere alle lyde.

Stemme: Brug skydebjælken til at justere lydstyrken for stemmealarmer og -meddelelser.

System: Brug skydebjælken til at justere lydstyrken for systemalarmer og -lyde.

Alarmtoner: Afspiller en tone for advarsler.

Ringetone: Afspiller en tone, når du trykker på en knap.

Vibration: Indstiller urvibrationer til alarmer og knaptryk.

Indstillinger for skærm og lysstyrke

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > Skærm og lysstyrke**.

Lysstyrke: Indstiller skærbilledets lysstyrkeniveau.

Altid tændt: Indstiller urskiven til at forblive synlig og skrue ned for lysstyrken og baggrunden. Denne indstilling påvirker batteriets og skærmens levetid (*Om AMOLED skærmen, side 105*).

Sekunder på urskive: Angiver, hvor ofte sekunder på urskiven vises, når indstillingen **Altid tændt** er tændt. Denne indstilling påvirker batteriets og skærmens levetid (*Om AMOLED skærmen, side 105*).

Tekststør: Justerer størrelsen på teksten på skærmen.

Farveskift: Skifter skærmen til røde, grønne eller orange nuancer, så du kan bruge uret i svagt lys, og hjælpe med at bevare dit nattesyn eller reducere overanstrengelse af øjnene. Du kan vælge **Tilstand > Blåt lysfilter** for at reducere mængden af blåt lys, der udsendes fra uret. Vælg **Planlæg** for at indstille timingen for filtrene, f.eks. **Før søvnstart**.

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

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

Timeout: Indstiller længden af tiden, inden skærmen slukker.

Touch-lås: Låser skærmen for at forebygge utilsigtede skærmtryk. Hvis du aktiverer denne indstilling, skal du swipe nedad fra toppen af skærmen for at låse touchscreenen op.

Tilslutningsmuligheder

Tilslutningsfunktioner er tilgængelige for dit ur, når du parrer det med din kompatible telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 74*). Yderligere funktioner er tilgængelige, når du slutter uret til et Wi-Fi® netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi® netværk, side 77*).

Sensorer og tilbehør

Venu® 4 uret har flere interne sensorer, og du kan parre flere trådløse sensorer til dine aktiviteter.

Trådløse sensorer

Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+® eller Bluetooth® teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 72*). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 30*). Hvis uret blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

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

Sensor Type	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruge Approach® golfkøllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype.
eBike	Du kan bruge dit ur sammen med din eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og rækkevidde.
Udvidet display	Du kan bruge tilstanden Udvidet display til at vise dataskærbilleder fra dit Venu® 4 ur på en kompatibel Edge® cykelcomputer under en cykeltur eller et triatlon.
Puls	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ pulsmåleren for at få vist pulldata under dine aktiviteter. Nogle pulsmålere kan også gemme data eller give avancerede løbedata om løbedynamik (<i>Løbedynamik, side 72</i>) (<i>Løbeeffekt, side 73</i>).
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 Venu 4 uret (<i>Tilslutning af Bluetooth® hovedtelefoner, side 94</i>).
inReach	Fjernbetjeningsfunktionen inReach® giver dig mulighed for at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af Venu 4 uret (<i>Brug af inReach® fjernbetjeningen, side 74</i>).
Lygter	Du kan bruge Varia™ smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden. Med en Varia cykelradar med baglygte kan du også tage billeder og optage video under en køretur (<i>Brug af Varia™ kameraets kontrolfunktioner, side 74</i>).
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 (<i>Indstilling af dine effektzoner, side 96</i>), eller du kan bruge områdealarmer til at få besked, når du når en bestemt effektzone (<i>Indstilling af en advarsel, side 33</i>).
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 (<i>Brug af Varia™ kameraets kontrolfunktioner, side 74</i>).
RD-sensor	Du kan bruge en Running Dynamics Pod til at optage data om løbedynamik og se dem på uret (<i>Løbedynamik, side 72</i>).
Skift	Du kan bruge elektroniske skiftere til at få vist oplysninger om gearskift under en tur. Venu 4 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. Venu 4 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 (<i>Brug af en hometrainer, side 17</i>).
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 (<i>Hjulstørrelse og -omkreds, side 113</i>). Du kan også fastgøre hastigheds- eller kadencesensorer til din kørestol og få vist dataene under din aktivitet. Når sensoren er monteret, opretter og gemmer dit ur en aktivitet på din Garmin Connect™ konto, hver gang du skubber din kørestol.
tempe	Du kan fastgøre tempe™ temperatursensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger.

Parring af dine trådløse sensorer

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

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

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

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

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

- 3 På urskiven skal du swipe til venstre.

- 4 Vælg **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Ursensorer** > **Tilføj ny**.

- 5 Vælg en mulighed:

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

Efter sensoren er parret med uret, ændrer sensorens status sig fra **Søger** til **Tilsluttet**. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt. Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærm billeder, side 30*).

Pulstilbehør løbetempo og distance

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

Nøjagtigheden af tempo og distance forbedres med kalibrering.

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

BEMÆRKNING: Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktiviteterne indendørs-, sti- eller ultraløb (*Tip til registrering af løbetempo og distance, side 72*).

Manuel kalibrering: Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede pulstilbehør (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 16*).

Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater Venu® urets software (*Produktopdateringer, side 108*).
- Gennemfør flere udendørs løbeture med GPS og dit tilsluttede tilbehør fra HRM 600 eller HRM-Pro™ serien. Det er vigtigt, at dine udendørs tempointervaller matcher dine tempointervaller på løbebåndet.
- Hvis din løbetur omfatter sand eller dyb sne, skal du gå til sensorindstillingerne og slå **Autokalibrering** fra.
- Hvis du tidligere har tilsluttet en kompatibel fodsensoren 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 16*).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke virker nøjagtige, skal du gå til sensorindstillingerne og vælge **HRM tempo og distance** > **Nulstil kalibreringsdata**.

BEMÆRKNING: Du kan prøve at deaktivere **Autokalibrering** og derefter kalibrere igen manuelt (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 16*).

Løbedynamik

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

Metrisk	Sensor Type	Beskrivelse
Kadence	Ur eller kompatibelt tilbehør	Kadence er antallet af skridt pr. minut. Den viser det samlede antal skridt (højre og venstre kombineret).
Skridtlængde	Ur eller kompatibelt tilbehør	Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.
Vertikale udsving	Ur eller kompatibelt tilbehør	Vertikale udsving er dine hop, mens du løber. Den viser den lodrette bevægelse af din overkrop, målt i centimeter.

Metrisk	Sensor Type	Beskrivelse
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 løbform.
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. BEMÆRKNING: Jordkontaktsmålinger er ikke tilgængelige ved gang.
Balance for den tid, du er i kontakt med jorden	Kun kompatibelt tilbehør	Balance for den tid, du er i kontakt med jorden, viser venstre/højre-balancen 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.

Tip til manglende data for løbedynamik

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

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

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

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

BEMÆRKNING: Nogle målinger vises ikke, når du går ([Løbedynamik, side 72](#)).



Løbeeffekt

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

Løbeeffekt kan måles ved hjælp af et kompatibelt løbedynamik-tilbehør eller ursensorerne. Du kan tilpasse datafelterne for løbeeffekt for at få vist din effekt og foretage justeringer af din træning ([Datafelter, side 114](#)). Du kan konfigurere effektalarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone ([Aktivitetsalarmer, side 32](#)).

Løbeeffektzoner bruger standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig evne og stemmer muligvis ikke overens med dine personlige evner. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect™ konto ([Indstilling af dine effektzoner, side 96](#)).

Indstillinger for løbeeffekt

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

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

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

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

Brystpuls under svømning

HRM 600, HRM-Pro™ serien, HRM-Swim™ og HRM-Tri™ pulstilbehøret registrerer og gemmer dine pulsdato, mens du svømmer. Hvis du vil se dine pulsdato, kan du tilføje pulsdato-felter ([Tilpasning af skærbilleder, side 30](#)).

BEMÆRKNING: Brystpulsdato 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 pulsdato senere. Under hvileintervaller, hvor du er oppe af vandet, sender pulstilbehøret dine pulsdato til uret. Uret downloader automatisk gemte pulsdato, 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 pulsdato kan gennemses i urets historik og på din Garmin Connect™ konto.





Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdato er tilgængelige, anvender uret brystpulsdatoene.

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 72*).




- 1 Vælg en mulighed:
 - Føj **Kameraets kontrolfunktioner** til dit ur (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 43*).
 - Føj overblik over **Kameraets kontrolfunktioner** til dit ur (*Tilpasning af overblikslisten, side 37*).
- 2 Vælg en indstilling fra **Kameraets kontrolfunktioner** for betjening af eller overblik over:
 - Vælg  for at få vist kameraindstillingerne.
 - Vælg  for at registrere turen.
 - Vælg  for at tage et billede.
 - Vælg  for at gemme et klip.

inReach® fjernbetjening

inReach fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af dit Venu® 4 ur. Gå til buy.garmin.com for at få yderligere oplysninger om kompatible enheder.

Brug af inReach® fjernbetjeningen

Før du kan bruge inReach fjernbetjeningsfunktionen, skal du føje inReach oversigten til oversigtslisten (*Tilpasning af overblikslisten, side 37*).

- 1 Tænd for inReach satellitsenderen.
- 2 På Venu® 4 uret skal du stryge ned på urskiven for at få vist inReach overblikket.
- 3 Tryk på  for at søge efter din inReach satellitkommunikator.
- 4 Tryk på  for at parre din inReach satellitkommunikator.
- 5 Tryk på , og vælg en mulighed:
 - For at sende en SOS-meddelelse skal du vælge **Start SOS**.**BEMÆRKNING:** Du bør kun bruge SOS-funktionen i en reel nødsituation.
 - Du kan sende en sms-besked ved at vælge **Beskeder** > **Ny besked**, vælge kontaktpersonerne til sms-beskeden og indtaste teksten eller vælge en hurtig tekstbesked.
 - Du kan sende en forudindstillet meddelelse ved at vælge **Send forudindstilling** og vælge en meddelelse.
 - Hvis du vil have vist timeren og den tilbagelagte afstand under en aktivitet, skal du vælge **Sporing**.





Telefontilslutningsfunktioner

Der er tilgængelige telefontilslutningsfunktioner til dit Venu® 4 ur, når du parrer det via Garmin Connect™ appen (*Sådan parrer du din telefon, side 74*).

- App-funktioner fra Garmin Connect appen (*Garmin Connect™, side 78*)
- App-funktioner fra Connect IQ™ appen med mere (*Telefonapps og computerprogrammer, side 78*)
- Oversigter (*Overblik, side 35*)
- Funktioner i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 41*)
- Sikkerheds- og sporingsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 91*)
- Telefoninteraktioner, f.eks. meddelelser (*Aktivering af telefonmeddelelser, side 75*)

Sådan parrer du din telefon








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

- 1 Vælg en mulighed:
 - Under den indledende opsætning på uret skal du vælge , når du bliver bedt om at parre med din telefon.
 - Hvis du tidligere har sprunget parringsprocessen over, skal du trykke på  på urskiven og vælge **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Par telefon**.
 - Hvis du vil parre en ny telefon, skal du trykke på  på urskiven og vælge **Indstillinger** >  > **Telefon** > **Par telefon**.

- 2 Scan QR-koden med din telefon og følg instruktionerne på skærmen for at gennemføre parrings- og opsætningsprocessen.

Opkald fra Telefon appen


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


- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Telefon**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ringe til et telefonnummer vha. det numeriske tastatur, skal du vælge , indtaste telefonnummeret og vælge .
 - Hvis du vil ringe til et telefonnummer fra dine kontakter, skal du vælge , vælge et kontaktnavn og vælge et telefonnummer (*Tilføjelse af kontakter, side 91*).
 - Stryg opad for at få vist de seneste opkald, der er foretaget eller modtaget på uret.
- BEMÆRKNING:** Uret synkroniseres ikke med listen over seneste opkald på din telefon.
- 4 Vent, mens opkaldet opretter forbindelse.
- 5 Swipe op for opkaldsindstillinger.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at slå urets mikrofon fra.
 - Vælg  for at justere lydstyrken for urets højttaler.
 - Hvis du vil viderestille opkaldet fra uret til den tilsluttede telefon, skal du vælge .
- 7 Vælg  for at afslutte opkaldet.

Brug af telefonassistent

Hvis du vil bruge telefonassistenten, skal dit ur være tilsluttet en kompatibel telefon, der bruger Bluetooth® teknologi (*Sådan parrer du din telefon, side 74*). Gå til garmin.com/voicefunctionality for at få oplysninger om kompatible telefoner.

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

- 1 Vælg en mulighed:
 - På urskiven skal du swipe til venstre.
 - Hold  nede.
- BEMÆRKNING:** Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 43*).
- 2 Vælg **Telefonassistent**.

Når det er tilsluttet telefonens stemmeassistent, vises .
- 3 Sig en kommando, f.eks. *Call Mom* eller *Send a text message*.
- BEMÆRKNING:** Kommunikation fra telefonassistenten kan kun høres.

Aktivering af telefonmeddelelser

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

BEMÆRKNING: Du kan tilpasse notifikationer under dvaletilstand eller aktiviteter i indstillinger for Fokustilstande (*Fokustilstande, side 82*).

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

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

På Android™ telefoner kan du også bruge Garmin Connect™ appen til at administrere hvilke app-notifikationer, der vises på dit ur. I Garmin Connect appen kan du vælge **••• > Indstillinger > Meddelelser > App-meddelelser**.

- Hvis du vil skjule oplysninger om meddelelser, indtil du udfører en handling, skal du vælge **Personlige oplysninger** og vælge en indstilling.
- Hvis du vil ændre, hvor længe uret viser meddelelser, skal du vælge **Timeout**.
- Hvis du vil føje en signatur til dine sms-svar fra uret, skal du vælge **Signatur**.

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

Visning af notifikationer

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

1 Vælg en mulighed:

- På urskiven skal du stryge ned for at få vist overblikket over notifikationscenteret.
- Fra urskiven skal du swipe op for at se notifikationsoverblikket.

TIP: Fra overblikket kan du stryge til venstre for at afvise en notifikation.

- På urskiven skal du trykke på , og vælge **Meddelelser** for at få vist notifikationsappen.
- Hold  nede og vælg **Meddelelser** for at se notifikationsbetjeningen.

2 Vælg en notifikation.




3 Vælg en mulighed:

- Swipe til venstre for at vælge **Ring tilbage** eller **Slet**.
- Swipe ned for at afvise notifikationen.

4 Rul til toppen af notifikationerne og vælg **Afvis alle** for at afvise alle notifikationer.

Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede telefon, viser Venu® 4 uret navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.

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

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

Besvarelse af en tekstbesked

BEMÆRKNING: Denne funktion er kun tilgængelig for kompatible Android™ telefoner.

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

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

1 Rul ned fra urskiven for at få vist meddelelsescentret.

2 Vælg en tekstbesked.

3 Tryk på .

4 Vælg **Svar**.

5 Vælg en meddelelse på listen.

Telefonen sender den valgte besked som en sms.

Deaktivering af telefonens Bluetooth® forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

BEMÆRKNING: Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 43*).

1 Hold nede for at få vist kontrolmenuen.

2 Vælg .

Se i brugervejledningen til din telefon for at deaktivere Bluetooth teknologi på din telefon.

Slå advarsler for Find min telefon til og fra

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Advarsel for Find min telefon.**

Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet

Dit Venu® 4 ur gemmer automatisk en GPS-position, når din parrede telefon afbrydes under en GPS-aktivitet. Du kan bruge denne funktion til at finde en telefon, der mistes under en aktivitet.

Se flere oplysninger på garmin.com/findmyphonewithgps.

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

Wi-Fi® tilslutningsfunktioner

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

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

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

Softwareopdateringer: Du kan downloade og installere den nyeste software.

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

Tilslutning til et Wi-Fi® netværk

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

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

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

Garmin Share

BEMÆRK

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

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

Deling af data med Garmin Share

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

Dit Venu® 4 ur kan sende og modtage data, når det er tilsluttet en anden kompatibel Garmin enhed (*Modtagelse af data med Garmin Share, side 78*). Du kan også overføre dine data mellem forskellige enheder. Du kan f.eks. dele en favoritbane fra din Edge® cykelcomputer til dit kompatible Garmin ur.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Garmin Share > Del.**
- 3 Vælg en kategori, og vælg ét element.
- 4 Vælg en mulighed:

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

Modtagelse af data med Garmin Share

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

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

Indstillinger for Garmin Share

Fra urskiven skal du trykke på , og vælge **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Garmin Share**.

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

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

Telefonapps og computerprogrammer

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

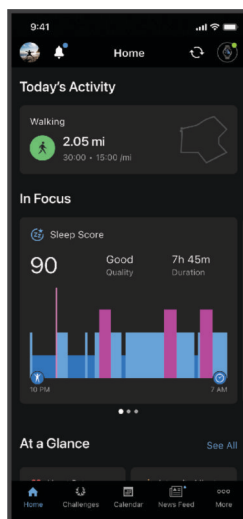
Garmin Connect™

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

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

Analysér 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.

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



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

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

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

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

Garmin Connect™ Abonnement

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

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

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

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

Træningsvejledning: Få yderligere ekspertsupport og vejledning til udvalgte Garmin Coach træningsplaner.

Registrering af ernæring: Registrer din daglige ernæring med omfattende fødevarerdata, og få vist detaljerede rapporter om makronæringsstoffer og kalorieindtag. Fra dit compatible Garmin ur kan du nemt få vist din næringsoversigt, logge mad manuelt og modtage rapporter om morgen- og aftenernæring. Fra Garmin Connect appen kan du scanne UPC'en, logge nye fødevarer, oprette ernæringsmål og meget mere.

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

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

Brug af Garmin Connect™ appen

Når du har parret dit ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 74*), kan du bruge Garmin Connect appen til at uploade alle dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto.

1 Kontroller, at Garmin Connect appen kører på din telefon.

2 Anbring dit ur inden for 10 m (30 fod) fra din telefon.

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

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect™ appen

Før du kan opdatere urets software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre uret med en kompatibel telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 74*).

Synkroniser uret med Garmin Connect appen ((*Brug af Garmin Connect™ appen, side 79*)).

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

Samlet træningsstatus

Når du bruger mere end én Garmin® enhed med din Garmin Connect™ konto, kan du vælge, hvilken enhed der er den primære datakilde til hverdagsbrug og til træningsformål.

Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Indstillinger**.

Primær træningsenhed: Indstiller datakilden med prioritet til træningsmålinger som f.eks. din træningsstatus og belastningsfokus.

Primær wearable: Indstiller den prioriterede datakilde for daglige målinger af helse som f.eks. skridt og søvn. Dette bør være det ur, du oftest bærer.

TIP: For at få de mest nøjagtige resultater anbefaler Garmin, at du synkroniserer ofte med din Garmin Connect konto.

Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin® enheder til dit Venu® 4 ur ved at bruge din Garmin Connect™ konto. Dette gør dit ur i stand til mere præcist at angive din træning og form. Du kan f.eks. registrere en cykeltur med en Edge® cykelcomputer og få vist dine aktivitetsdetaljer og restitutionstid på dit Venu 4 ur.

Synkroniser dit Venu 4 ur og andre Garmin enheder med din Garmin Connect konto.

TIP: Du kan indstille en primær træningsenhed og en primær wearable i Garmin Connect appen ([Samlet træningsstatus, side 79](#)).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på dit Venu 4 ur.

Sådan bruger du Garmin Connect™ på computeren

Garmin Express™ applikationen forbinder dit ur til din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto og til at sende data såsom træning eller træningsplaner fra Garmin Connect webstedet til dit ur. Du kan også tilføje musik til dit ur ([Download af personligt lydindhold, side 93](#)). Du kan også installere softwareopdateringer og administrere dine Connect IQ™ apps.

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


Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express™

Før du kan opdatere enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect™ konto, og du skal downloade programmet Garmin Express.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express den til enheden.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.
Hvis du allerede har konfigureret din enhed med Wi-Fi tilslutning, kan Garmin Connect automatisk downloade tilgængelige softwareopdateringer til din enhed, når den opretter forbindelse ved hjælp af Wi-Fi.

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect™

BEMÆRKNING: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 43](#)).

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

Connect IQ funktioner

Du kan tilføje Connect IQ™ apps, overblik, musikudbydere, urskiver og meget mere til dit ur ved hjælp af Connect IQ butikken på dit ur eller din telefon (garmin.com/connectiqapp).

Urskiver: Tilpas urets udseende.

Apps til enhed: Føj interaktive funktioner til dit ur, som f.eks. overblik og nye typer fitness- og outdoor-aktiviteter.

Datafelter: Download nye datafelter, der viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måder. Du kan føje Connect IQ datafelter til indbyggede funktioner og sider.

Musik: Føj musikudbydere til dit ur.

Sådan downloades Connect IQ™ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit Venu® 4 ur med din telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 74](#)).

- 1 Fra app store på din telefon kan du installere og åbne Connect IQ appen.

- 2 Vælg dit ur, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan downloades Connect IQ™ funktioner ved hjælp af computeren

- 1 Tilslut uret til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til apps.garmin.com, og log på.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Garmin Messenger™ app

ADVARSEL

inReach® funktionerne i Garmin Messenger appen, herunder SOS, sporing og inReach™ vejr er ikke tilgængelige uden en tilsluttet inReach satellitkommunikator og et aktivt satellitabonnement. Test altid appen udendørs, før du bruger den på en tur.

ADVARSEL

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

BEMÆRK

Appen fungerer både via internettet (ved hjælp af en trådløs forbindelse eller mobildata på din telefon) og Iridium® satellitnetværket. Hvis du bruger mobildata, skal din parrede telefon være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Hvis du befinder dig i et område uden netværksdækning, skal du have et aktivt satellitabonnement, før din inReach satellitkommunikator kan bruge Iridium satellitnetværket.

Du kan bruge appen til at sende beskeder til andre Garmin Messenger appbrugere, herunder venner og familie uden Garmin® enheder. Alle kan downloade appen og oprette forbindelse til deres telefon, så de kan kommunikere med andre appbrugere via internettet (der kræves ikke login). Appbrugere kan også oprette gruppebeskedstråde med andre sms-telefonnumre. Nye medlemmer, der føjes til gruppebeskeden, kan downloade appen for at se, hvad andre siger.

Beskeder, der sendes via en trådløs forbindelse eller mobildata på telefonen, medfører ikke datagebyrer eller yderligere gebyrer for dit satellitabonnement. Meddelelser, der modtages, kan blive pålagt gebyrer, hvis der forsøges levering af beskeder via både Iridium satellitnetværket og internettet. Dit mobildataabonnement har standardtakster for sms'er.

Du kan downloade Garmin Messenger appen fra app store på din telefon (garmin.com/messengerapp).

Garmin Golf™ app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din Venu® 4 enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved at benytte Garmin Golf appen. Mere end 43.000 baner har ranglister, som alle kan tilmelde sig. Du kan oprette en turneringsbegivenhed og invitere spillere til at konkurrere. Med et Garmin Golf medlemskab kan du få adgang til yderligere funktioner, såsom data om green-konturer med mere.

Garmin Golf appen synkroniserer dine data med din Garmin Connect™ konto. Du kan downloade Garmin Golf appen fra app store på din telefon (garmin.com/golfapp).

Fokustilstande

Fokustilstande justerer urets indstillinger og adfærd til forskellige situationer, f.eks. søvn og aktiviteter. Når du ændrer indstillingerne med en fokustilstand aktiveret, opdateres indstillingerne kun for den pågældende fokustilstand.

Tilpasning af en standardfokustilstand

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Indstillinger** > **Fokustilstande**.

3 Vælg en fokustilstand.

4 Vælg en mulighed:

BEMÆRKNING: Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle fokustilstande.

- Vælg **Status** for at slå fokustilstanden til eller fra.
- Vælg **Planlæg** for at konfigurere tidsplanen.
- Vælg **Urskive** for at ændre urskiven.
- Vælg **Satellitter** for at indstille de GNSS-satellitesystemer, der skal bruges til alle aktiviteter.
TIP: Du kan tilpasse indstillingerne for **Satellitter** for hver individuel aktivitet (*Aktivitetsindstillinger, side 30*).
- Vælg **Stemmeadvarsler** for at aktivere stemmeadvarsler under aktiviteter (*Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet, side 33*).
- I afsnittet **Notifikationer og alarmer** skal du vælge en indstilling for at konfigurere telefonbeskeder, sundheds- og wellness-alarmer eller systemadvarsler (*Indstillinger for meddelelser og alarmer, side 66*).
- I afsnittet **Lyd og vibration** skal du vælge en indstilling for at konfigurere indstillinger for alarmlyde og vibration (*Indstillinger for Lyd og vibration, side 69*).
- I afsnittet **Skærm og lysstyrke** skal du vælge en indstilling for at konfigurere skærmindstillingerne (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 70*).
- Hvis du vil tilføje flere tilpasninger, skal du vælge **Tilføj**.
- Hvis du vil fjerne fokustilstand, skal du vælge **Slet fokus**.
- Hvis du vil gendanne standardindstillingerne for **Standard**.

Oprettelse af brugerdefineret fokustilstand

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Indstillinger** > **Fokustilstande** > **Tilføj**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg **Standard** for at oprette en brugerdefineret fokustilstand, der kan bruges når som helst.
- Vælg **Aktivitet** for at konfigurere en fokustilstand for en bestemt aktivitet.

4 Indtast et navn til fokustilstanden, og vælg ✓.

5 Vælg et ikon og en farve.

6 Vælg den nye brugerdefinerede fokustilstand.

7 Vælg en mulighed:

Ikke alle indstillinger er tilgængelige for både Standard og Aktivitet fokustilstande.

- Vælg **Status** for at slå den brugerdefinerede fokustilstand til eller fra.
- Vælg **Planlæg** for at konfigurere tidsplanen.
- Vælg **Automatisk udløst** for at vælge, hvilken aktivitet der skal udløse den brugerdefinerede aktivitetsfokustilstand.
- Vælg **Navn** for at redigere navnet på den brugerdefinerede fokustilstand.
- Vælg **Ikon** for at redigere ikonet og farven for den brugerdefinerede fokustilstand.
- Vælg **Tilføj** > **Notifikationer og alarmer** for at konfigurere telefonen og urets notifikationer og alarmer (*Indstillinger for meddelelser og alarmer, side 66*).
- Vælg **Tilføj** > **Lyd og vibration** for at konfigurere indstillingerne for toner, lydstyrke og vibration (*Indstillinger for Lyd og vibration, side 69*).
- Vælg **Tilføj** > **Skærm og lysstyrke** for at konfigurere skærmindstillingerne (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 70*).

8 Vælg **Fuldført**.

Sundheds- og wellness-indstillinger

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger** > **Sundhed & Wellness**.

Pulsmåler på håndledet: Tilpasser håndledspulsmålerens indstillinger (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 84*).

Måling af iltmætning: Indstiller tilstanden for måling af iltmætning (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 85*).

Move IQ: Aktiverer Move IQ® events. Når dine bevægelser matcher velkendte træningsmønstre, registrerer Move IQ funktionen automatisk hændelsen og viser den i tidslinjen. Move IQ Hændelserne viser aktivitetstype og varighed, men de vises hverken på aktivitetslisten eller i dit newsfeed. Få flere detaljer og større nøjagtighed ved at optage en aktivitet med tidtagning på enheden.

Automatisk start af aktivitet: Gør det muligt for dit ur at oprette og gemme tidsbestemte aktiviteter automatisk, når Move IQ funktionen registrerer, at du går eller løber. Du kan også indstille mindstetidsgrænsen for løb og gang.

Pulsmåler på håndledet

Dit ur har en håndledsbaseret pulsmåler, og du kan få vist dine pulldata på pulsoversigten (*Visning af overblik, side 37*).

Uret er også kompatibelt med brystpulsmålere. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulldata er tilgængelige, når du starter en aktivitet, anvender uret brystpulldataene.

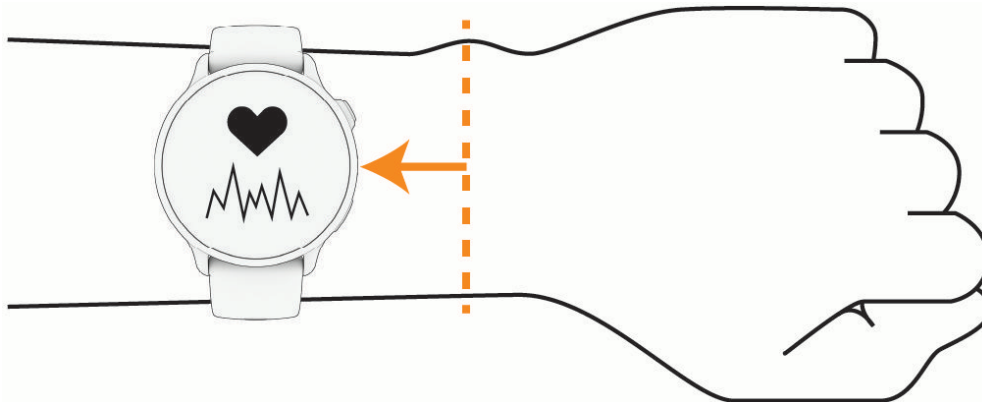
Sådan bæres uret

ADVARSEL

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.

- Bær uret over håndledsknogle.

BEMÆRKNING: 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.



BEMÆRKNING: Den optiske sensor er placeret på bagsiden af uret.

- Se *Tip til uregelmæssige pulldata, side 83* for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se *Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 85* for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på garmin.com/fitandcare.

Tip til uregelmæssige pulldata

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 til men komfortabelt.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

BEMÆRKNING: Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.

- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Fra urskiven skal du trykke på , og vælge **Indstillinger** > **Sundhed & Wellness** > **Pulsmåler på håndledet**.

Status: Aktiverer pulsmåler på håndledet. Standardværdien er Automatisk, som automatisk bruger pulsmåleren på håndledet, medmindre du parrer en ekstern pulsmåler.

BEMÆRKNING: Hvis pulsmåleren på håndledet deaktiveres, bliver den håndledsbaserede sensor til måling af iltmætning også deaktiveret. Du kan udføre en manuel måling fra oversigten over måling af iltmætning.

Kildeskift: Vælger den bedste kilde til pulsdata, når du bærer dit ur og en ekstern pulsmåler. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.




Send pulsdata: Sender dine pulsdata til en parret enhed (*Udsendelse af pulsdata, side 84*).

Udsendelse af pulsdata

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

TIP: Du kan tilpasse aktivitetsindstillingerne til automatisk at udsende dine pulsdata, når du starter en aktivitet (*Aktivitetsindstillinger, side 30*). Du kan for eksempel sende dine pulsdata til en Edge® cykelcomputer, mens du cykler.

1 Vælg en mulighed:

- Tryk på  nede, og vælg **Indstillinger** > **Sundhed & Wellness** > **Pulsmåler på håndledet** > **Send pulsdata**.
- Hold  nede for at åbne kontrolmenuen, og vælg .

BEMÆRKNING: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 43*).

2 Tryk på .

Uret begynder at udsende dine pulsdata.

3 Par uret med din kompatible enhed.

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

4 Tryk på  for at stoppe overførslen af dine pulsdata.

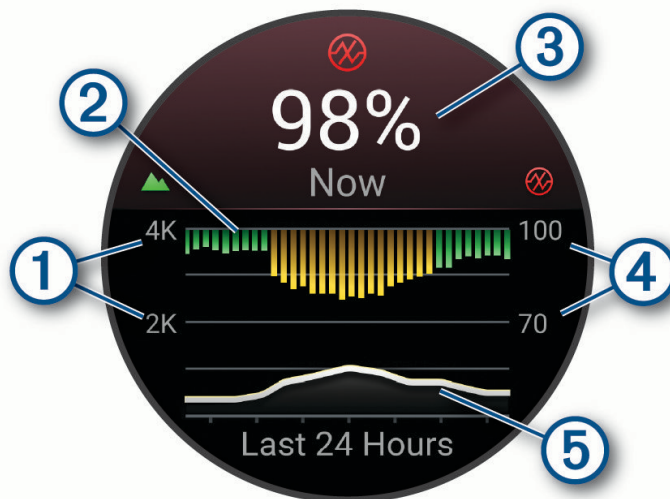
Måling af iltmætning

Uret har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets perifere iltmætning (SpO2). I takt med, at højden over havet øges, kan iltindholdet i blodet falde. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til højder under alpinsport og ekspeditioner.

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se på iltmætningsoversigten (*Få målinger af iltmætning, side 85*). Du kan også aktivere heldagsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 85*). Når du får vist overblikket for måling af iltmætning, mens du står stille, analyserer uret iltmætningen og højden. Højdeprofilen hjælper med til at angive, hvordan dine iltmætningsværdier ændrer sig i forhold til højden.

På uret vises iltmætningsværdien som en iltmætningsprocentdel og en farve på grafen. På din Garmin Connect™ konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage.

Du finder flere oplysninger om iltmætningsmålingernes nøjagtighed ved at gå til garmin.com/ataccuracy.



①	Højdeskalaen.
②	En graf over dine gennemsnitlige iltmætningsmålinger for de seneste 24 timer.
③	Din seneste iltmætningsmåling.
④	Skalaen for iltmætningsprocent.
⑤	En graf over dine højdemålinger for de seneste 24 timer.

Få målinger af iltmætning

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se iltmætningsoversigten. Oversigten viser dit blods seneste iltmætningsprocent, en graf over dine gennemsnitlige timeværdier for de seneste 24 timer og en graf over din højde for de seneste 24 timer.

BEMÆRKNING: 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 swipe op fra urskiven.

2 Rul til iltmætningsmåleroverblikket.

3 Vælg iltmætningsmåleroverblikket.

Uret starter en iltmætningsmåleraflysning.

4 Stå stille i op til 30 sekunder.

BEMÆRKNING: 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.

5 Rul ned for at få vist en graf over dine iltmætningsmålinger for de seneste syv dage.

Indstilling af tilstand for måling af iltmætning

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Indstillinger > Sundhed & Wellness > Måling af iltmætning**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil aktivere målinger, mens du er inaktiv om dagen, skal du vælge **Hele dagen**.

BEMÆRKNING: Aktivering af tilstanden **Hele dagen** reducerer batterilevetiden.

- Hvis du vil aktivere kontinuerlige målinger, mens du sover, skal du vælge **Under søvn**.

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

- Hvis du vil slukke for automatiske målinger, skal du vælge **På forespørgsel**.

Tip til uregelmæssige data for iltmætning

Hvis data for iltmætning er uregelmæssige eller ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Forhold dig i ro, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Bær uret over håndledsknogle. Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
- Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Brug en silikone- eller nylonrem.
- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af uret.
- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Automatisk mål

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål.

Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect™ konto.

Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang, eller 75 minutters aktivitet om ugen med høj intensitet, f.eks. løb.

Uret overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Uret lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.

Optjening af intensitetsminutter

Venu® 4 uret beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulldata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner uret minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Hav uret på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille dine normale søvntimer i Garmin Connect™ appen eller i urindstillingerne. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Din søvntræner giver anbefalinger til søvnbehov baseret på din søvn- og aktivitetshistorik, døgnrytme, HRV status og lure ([Overblik, side 35](#)). Lure føjes til din søvnstatistik og kan også påvirke din restitution. Du kan se detaljeret søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRKNING: Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af tilstanden Må ikke forstyrres, side 44](#)).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering


- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til din Garmin Connect™ konto ([Brug af Garmin Connect™ appen, side 79](#)). Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto. Du kan få vist oplysninger om søvn, herunder lure, på dit Venu® 4 ur ([Overblik, side 35](#)).

Navigation

Du kan bruge GPS-navigationsfunktionerne på dit ur til at gemme positioner, navigere til steder og finde hjem.

Sådan gemmes din position

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


- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Gem position**.
Du skal muligvis tilføje dette element til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 43*).
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Visning og redigering af gemte positioner

TIP: Du kan gemme en position fra kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 41*).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 4 Vælg en gemt position.
- 5 Vælg en indstilling for at vise eller redigere positionsoplysningerne.

Sletning af position


- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet, der benytter GPS, f.eks. **Løb**.
- 3 Rul ned, og vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 4 Vælg en gemt position.
- 5 Vælg **Slet**.

Navigation til en destination

Du kan bruge din enhed til at navigere til en tidligere destination eller en gemt position.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg en GPS-aktivitet.
- 3 Rul ned og vælg **Navigation**.
- 4 Vælg en funktion.
 - Vælg **Tidligere aktiviteter**, vælg en aktivitet og vælg **Start**.
 - Vælg **Gemte positioner**, vælg en position og vælg **Go To**.


TIP: Du kan gemme en position fra kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 41*).

- 5 Tryk på  for at starte navigationen.

Navigation tilbage til start



Før du kan navigere tilbage til start, skal du finde satellitsignaler, starte timeren og starte din aktivitet.

Du kan når som helst under aktiviteten vende tilbage til startpositionen. Hvis du f.eks. løber i en ny by, og du ikke er sikker på, hvordan du finder tilbage til sporet eller hotellet, kan du navigere tilbage til startpositionen. Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet, der benytter GPS, f.eks. **Løb**.
- 3 Swipe til højre under din aktivitet.
- 4 Vælg **Navigation > Tilbage til Start**.
- 5 Vælg **TracBack** eller **Lige linje**.
Navigationsskærbilledet vises.
- 6 Bevæg dig frem.
Pilen peger på startpunktet.

TIP: Du kan opnå mere præcis navigation ved at vende dit ur i den retning, som du navigerer.

Afbrydelse af navigation

- Hvis du vil stoppe navigationen og fortsætte din aktivitet, skal du swipe til højre fra en dataskærm, vælge den første indstilling, trykke på , og vælge **Stop navigation** eller **Stop banen**. Aktivitetstimeren fortsætter med at optage.
- Tryk på , og vælg **Gem** for at stoppe navigation og gemme din aktivitet.

Baner

ADVARSEL

Denne funktion giver brugerne mulighed for at downloade baner, der er oprettet af andre brugere. Garmin® fremsætter ingen påstande eller garantierklæringer om nøjagtigheden, pålideligheden, fuldstændigheden eller rettidigheden af de baner, der oprettes af tredjeparter. Enhver brug af eller tillid til baner, der er oprettet af tredjepart, sker på eget ansvar.

Du kan sende en rute fra din Garmin Connect™ konto til enheden. Når ruten er gemt på din enhed, kan du navigere den på din enhed.

Du kan følge en gemt rute, blot fordi det er en god rute. Du kan f.eks. gemme og følge en cykelvenlig vej til arbejde.

Du kan også følge en gemt bane for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede præstationsmål. Hvis banen oprindeligt blev gennemført på 30 minutter, kan du konkurrere med en Virtual Partner® om at prøve at gennemføre banen på under 30 minutter.

Oprettelse af en bane på Garmin Connect™


Før du kan oprette en bane i Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect™](#), side 78).

- 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**.


BEMÆRKNING: Du kan sende denne bane til din enhed ([Sådan sender du en bane til din enhed](#), side 88).

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 88).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Baner**.
- 3 Vælg en bane.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg din kompatible enhed.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan følger du en rute på din enhed

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg en GPS-aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg **Navigation > Baner**.
- 4 Vælg en rute.
- 5 Swipe venstre.
- 6 Vælg **Start på banen** eller **Gennemfør bane fra slut til start**.
- 7 Tryk på  for at starte navigation.

Visning eller redigering af baneoplysninger

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg en GPS-aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg **Navigation > Baner**.

- 4 Vælg en rute.
- 5 Swipe venstre.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Start på banen** for at begynde navigationen.
 - Hvis du vil oprette et tilpasset tempobånd, skal du vælge **PacePro** (*PacePro™ Træning, side 49*).
 - 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 **Slet** for at slette banen.

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.

Tilføjelse af skærbilledet Kortdata

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

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

Kortindstillinger

Du kan tilpasse, hvordan kortet vises på kortdataskærbillederne.

Tryk på , vælg **Indstillinger > Kort og navigation**.

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 brugerpositioner 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.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

⚠ ADVARSEL

Sikkerheds- og sporingsfunktionerne er supplerende funktioner, som ikke må betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester. Garmin Connect™ appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

Registrering af hændelser er ikke tilgængelig, når uret er i kørestolstilstand.

BEMÆRK

Hvis du vil bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne, skal Venu® 4 uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth® teknologi. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

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

✳ **Hjælp:** Gør det muligt for dig at sende en besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

✳ **Registrering af hændelse:** Når Venu 4 uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender enheden en automatisk besked, et LiveTrack link og 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.

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner. Ét telefonnummer fra dine nødkontakter eller et telefonnummer til nødtjenester, f.eks. 911, kan bruges som dit nødopkaldsnummer.

- 1 Fra Garmin Connect™ appen skal du vælge •••.
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing > Sikkerhedsfunktioner > Nødkontakter > Tilføj nødkontakter**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Dine nødkontakter modtager en meddelelse, når du tilføjer dem som en nødkontakt, og kan acceptere eller afvise din anmodning. Hvis en kontakt afviser, skal du vælge en anden nødkontakt.

Tilføjelse af kontakter

Du kan føje op til 50 kontakter til Garmin Connect™ appen. Kontakt-e-mails kan bruges med LiveTrack funktionen. Tre af disse kontakter kan bruges som nødkontakter (*Tilføjelse af nødkontakter, side 91*).

- 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 Venu® 4 enhed (*Brug af Garmin Connect™ appen, side 79*).

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

⚠ ADVARSEL

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse outdoor-aktiviteter. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect™ appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 91*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sikkerhed & sporing > Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en GPS-aktivitet.

BEMÆRKNING: Registrering af hændelser er kun tilgængelig for visse udendørs aktiviteter.

Hvis en hændelse registreres af dit Venu® 4 ur, og din telefon er tilsluttet, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS- position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter. Der

vises en meddelelse på enheden, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 15 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.


Anmodning om hjælp

⚠ ADVARSEL

Hjælp er en supplerende funktion, som ikke må betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect™ appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 91*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

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


Tilskuermeddelelser


BEMÆRKNING: Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være 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 ( > **Deaktiver**).

- 1 Gå udenfor, og vælg en GPS-aktivitet på din Venu® 4 enhed.
- 2 Vælg  > **LiveTrack**.

Musik

BEMÆRKNING: Der er tre forskellige indstillinger for musikafspilning på dit Venu® 4 ur.

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


Du kan downloade lydindhold på et Venu 4 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. Du kan også lytte til lydindhold direkte via højttaleren i dit ur.

Tilslutning til en tredjepartsudbydere

Før du kan downloade musik eller andre lydfiler til dit ur fra en understøttet tredjepartsudbydere, skal du oprette forbindelse til udbyderen af dit ur.


Hvis du ønsker flere muligheder, kan du downloade Connect IQ™ appen til din telefon ([Sådan downloades Connect IQ™ funktioner](#), side 80).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Connect IQ™ butik**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at installere en tredjeparts-musikudbydere.
- 4 I kontrolmenuen på uret skal du vælge **Musik**.
- 5 Vælg musikudbyderen.

BEMÆRKNING: Hvis du vil vælge en anden udbydere, skal du holde  nede, vælge **Indstillinger > Musik > Musikudbydere** og følge instruktionerne på skærmen.

Download af lydindhold fra en tredjepartsudbydere

Før du kan downloade lydindhold fra en tredjepartsudbydere, skal du oprette forbindelse til et Wi-Fi® netværk ([Tilslutning til et Wi-Fi® netværk](#), side 77).


- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Musik > Musikudbydere**.
- 3 Vælg en tilsluttet udbydere, eller vælg **Tilføj musik-apps** for at tilføje en musikudbydere fra Connect IQ™ butikken.
- 4 Vælg en afspilningsliste eller et andet emne, der skal downloades til uret.
- 5 Hvis det er nødvendigt, kan du trykke på , indtil du bliver bedt om at synkronisere med tjenesten.

BEMÆRKNING: Download af lydindhold kan dræne batteriet. Du vil muligvis skulle slutte uret til en ekstern strømkilde, hvis batteriet er ved at løbe tør for strøm.


Download af personligt lydindhold

Før du kan sende din personlige musik til dit ur, skal du installere appen Garmin Express™ på din computer (garmin.com/express).

Du kan indlæse dine personlige lydfiler, såsom .mp3 og .m4a filer til et Venu® 4 ur fra din computer. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/musicfiles.

- 1 Slut uret til din computer med det medfølgende USB kabel.
- 2 På computeren skal du åbne Garmin Express appen, vælge dit ur og vælge **Musik**.
TIP: På Windows® computere kan du vælge  og søge efter mappen med dine lydfiler. På Apple® computere vil Garmin Express programmet bruge dit iTunes® bibliotek.
- 3 I **Min musik** eller **iTunes Library** skal du vælge en lydfilkategori såsom sange eller afspilningslister.
- 4 Vælg afkrydsningsfelterne for lydfilet, og vælg **Send til enhed**.
- 5 I Venu 4 listen kan du, om nødvendigt, vælge afkrydsningsfelterne og vælge **Fjern fra enhed** for at fjerne lydfilet.

Afspilning af musik

Første gang du lytter til musik, gemmes dit valg som standard. Hvis det ikke er første gang, du lytter til musik, skal du trykke på  fra urskiven og vælge **Indstillinger > Musik > Musikudbydere** for at ændre dit valg.

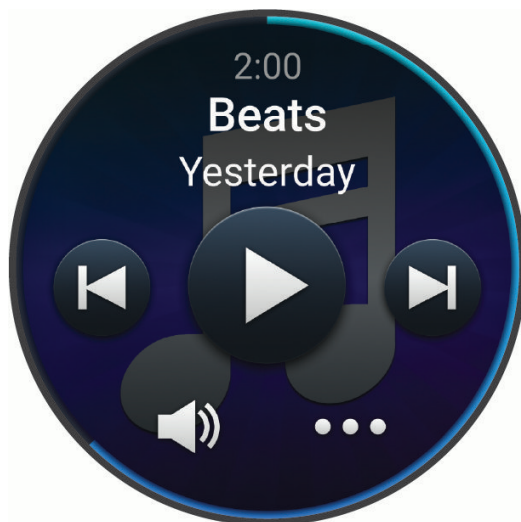
- 1 Åbn musikstyring.
- 2 Vælg en mulighed:

- For at lytte til musik, der er downloadet til dit ur fra computeren skal du vælge **Min musik** og vælge en funktion (*Download af personligt lydindhold, side 93*).
 - Du kan styre musikafspilningen på din telefon ved at vælge **Betjen telefon**.
 - Hvis du vil lytte til musik fra en tredjepartsudbyder, skal du vælge **Tilføj musik-apps**, vælge navnet på udbyderen og vælge en afspilningsliste (*Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder, side 93*).
- 3 Hvis det er nødvendigt, kan du tilslutte dine Bluetooth® hovedtelefoner (*Tilslutning af Bluetooth® hovedtelefoner, side 94*).
- 4 Vælg ►.

Kontrollementer til musikafspilning

BEMÆRKNING: Under en aktivitet kan du swipe til venstre for at få vist kontrollementerne til afspilning af musik.

Knapperne til musikafspilning kan se anderledes ud, afhængigt af den valgte musikkilde.



...	Vælg for at se flere kontrollementerne til musikafspilning.
🔊	Vælg for at justere lydstyrken.
▶	Vælg for at afspille og sætte den aktuelle lydfil på pause.
▶	Vælg for at springe til den næste lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole hurtigt frem i den aktuelle lydfil.
◀	Vælg for at genstarte den aktuelle lydfil. Vælg to gange for at springe til den forrige lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole tilbage igennem den aktuelle lydfil.
🔄	Vælg for at ændre gentagelsestilstand.
🔀	Vælg for at ændre blandingstilstand.

Tilslutning af Bluetooth® hovedtelefoner

- 1 Anbring hovedtelefonerne inden for 2 m (6,6 fod) fra på dit ur.
- 2 Aktiver parringstilstand på hovedtelefonerne.
- 3 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 4 Vælg **Indstillinger** > **Musik** > **Lydoutput** > **Tilføj ny**.
- 5 Vælg dine hovedtelefoner for at fuldføre parringen.

Sådan ændres audiotilstand

Du kan ændre musikafspilningstilstanden fra stereo til mono.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Musik** > **Lyd**.
- 3 Vælg en funktion.

Brugerprofil

Du kan opdatere din brugerprofil på uret eller i Garmin Connect™ appen.

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere køn, fødselsdato, højde, vægt, håndled samt indstillinger for pulszone, effektzone og kritisk svømmehastighed (CSS) (*Registrering af en kritisk svømmehastighedstest, side 51*). Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

Indstillinger for køn

Når du først konfigurerer uret, skal du vælge et køn. De fleste fitness- og træningsalgoritmer er binære. Garmin® anbefaler, at du vælger det køn, du har fået tildelt ved fødslen, for at opnå de mest nøjagtige resultater. Efter den første opsætning kan du tilpasse profilindstillingerne på din Garmin Connect™ konto.

Profil og privatliv: Giver dig mulighed for at tilpasse dataene på din offentlige profil.

Brugerindstillinger: Indstiller dit køn. Hvis du vælger Ikke angivet, vil de algoritmer, der kræver et binært input, bruge det køn, du angav, da du første gang konfigurerede uret.

Kørestolstilstand

Kørestolstilstand opdaterer dine overblik, apps og tilgængelige aktiviteter. For eksempel har kørestolstilstand indendørs og udendørs skubbe- og håndcykelaktiviteter, såsom skub-løb-hastighed og skub-gå-hastighed, i stedet for løbe- og gåaktiviteter. Når kørestolstilstand er aktiveret, sporer dit Venu® 4 ur dine bevægelser som et skub frem for et skridt. Ikoner opdateres også til at repræsentere en kørestolsbruger. Uret opdaterer ikke din VO2-max estimering, når du er i kørestolstilstand. Registrering af hændelse er også deaktiveret.

Første gang du aktiverer kørestolstilstand på dit ur, kan du vælge din træningsfrekvens for at indstille dit aktivitetsniveau til den korrekte algoritme. Når kørestolstilstand er slået til, kan du parre en kadencesensor for at modtage distance og hastighed i aktiviteter som f.eks. håndcykling. Ved indendørs aktiviteter bliver du bedt om at parre en hastighedssensor for hastighedsdata, men en hastighedssensor er ikke nødvendig for at registrere aktiviteten. For oplysninger om specifik Garmin® sensorkompatibilitet, indkøb eller for at se brugervejledningen, kan du gå til buy.garmin.com for den pågældende sensor.

Du kan slå kørestol til eller fra i dine brugerprofilindstillinger (*Indstilling af din brugerprofil, side 95*).

Du kan finde flere oplysninger om kørestolsfysiologi på garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Se din fitnessalder

Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn. Dit ur bruger oplysninger som f.eks. din alder, BMI (body mass index), hvilepulsdata og historik over energisk aktivitet for at give en fitnessalder. Hvis du har en Index™ skala, bruger dit ur målingen af kropsfedtprocenten i stedet for BMI til at bestemme din fitnessalder. Ændringer af motion og livsstil kan påvirke din fitnessalder.

BEMÆRKNING: For at få den mest nøjagtige fitnessalder skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 95*).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Fitnessalder**.

Om pulszone

Mange atleter bruger pulszone til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszone er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszone baseret på procentdele af den maksimale puls.

Træningsmål

Kendskab til dine pulszone kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.

- Puls 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 96*) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumpulsen er 220 minus din alder.

Indstilling af dine 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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Puls og effektzone > Puls**.
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 97*).
- 4 Vælg **Laktat-tærskel**, og indtast din syregrænsepuls (*Laktattærskel, side 56*).
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din laktattærskel under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 97*).
- 5 Vælg **Hvilepuls > Indstil brugerdefineret**, og indtast din hvilepuls.
Du kan bruge den gennemsnitlige hvilepuls, der er målt på dit ur, eller du kan indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 6 Vælg **Zoner > Baseret på**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
 - Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
 - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
 - Vælg **%Laktat-tærskel** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din syregrænsepuls.
- 8 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 9 Vælg **Puls for sport**, og vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszone (valgfrit).
- 10 Gentag trinnene for at tilføje yderligere sportspulszone (valgfrit).

Sådan lader du uret indstille dine pulszone

Standardindstillingerne gør uret i stand til at 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 95*).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Få vist dine pulskurver og tid i zone 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 effektzone

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 effektzone automatisk. Du kan manuelt justere dine zone på uret eller bruge din Garmin Connect™ konto.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil** > **Puls og effektzoner** > **Effekt**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Baseret på**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Watt** for at få vist og redigere zonerne i watt.
 - Vælg **% af FTP** eller **% af TP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle tærskel-effekt.
- 6 Vælg **FTP** eller **Tærskel-effekt**, og indtast din værdi.
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din tærskel-effekt under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 97*).
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg om nødvendigt **Minimum**, og angiv den minimale effektværdi.

Automatisk registrering af præstationsmålinger

Funktionen Automatisk registrering er som standard aktiveret. Uret kan automatisk registrere din maksimale puls og syregrænse under en aktivitet. Når det er parret med en kompatibel effektmåler, kan uret automatisk registrere din FTP (funktionel tærskel-effekt) under en aktivitet.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil** > **Puls og effektzoner** > **Automatisk registrering**.
- 3 Vælg en funktion.

Indstilling af strømstyring

Tryk på  på urskiven, og vælg **Indstillinger > Strømstyring**.

Batterisparer: Tilpasser systemindstillinger for at forlænge batteritid i urtilstand.

Batteriprocent: Viser resterende batteritid som en procentdel.

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

Advarsel om lavt batteriniveau: Giver dig besked, når batteriniveauet er lavt.

Tilpasning af batterisparefunktionen

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

Du kan slå batterisparefunktionen til i kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 43*).

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

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 **Automatisk start af aktivitet** for at deaktivere denne indstilling (*Sundheds- og wellness-indstillinger, side 83*).
- Vælg **Pulsmåler på håndleddet** for at slukke for håndledsbaseret pulsmåler.
- Vælg **Måling af iltmætning** for at slukke for iltmætningsmålerens sensor.
- Vælg **Altid tændt** for at slukke for skærmen, når den ikke er i brug.
- Vælg **Lysstyrke** for at reducere skærmens lysstyrke.


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

5 Vælg **Advarsel om lavt batteriniveau** for at modtage en advarsel, når batteriniveauet er lavt.

Tilgængelighed

Dit | ur har tilgængelighedsfunktioner, f.eks. brugerdefinerede farvefiltre, talte urskivedata og andre lyd- og skærminstillinger.

Indstillinger for tilgængelighed

På urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > Tilgængelighed**.


Talt urskive: Gør det muligt for uret at sige data fra urskiven højt. Du kan vælge mellem indstillingerne Kun klokkeslæt og dato eller Hele urskiven.

Farvefiltre: Indstiller farvetilstanden for alle skærme, hvilket øger farvesynligheden for farveblindhed. Du kan fjerne bestemte farver, f.eks. rød, grøn eller blå. Eller vælge Gråtone for at fjerne alle farver.

Kørestoltilstand: Slår kørestolstilstand til eller fra (*Kørestoltilstand, side 95*).

Alarm hver time: Aktiverer en alarm i starten af hver time. Du kan indstille denne alarm som en urtone eller vibration, talt klokkeslæt eller en hvilken som helst kombination.

Systemindstillinger

Tryk på  på urskiven, og vælg **Indstillinger > System**.

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på uret.

Genveje: Tildeler genveje til knapper (*Tilpasning af knapgenveje, side 100*).

Adgangskode: Indstiller en firecifret adgangskode til at beskytte dine personlige oplysninger, når uret ikke er på håndledet (*Indstilling af adgangskode på uret, side 100*).

Må ikke forstyrres: Aktiverer Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser.

Kompas: Kalibrerer det indbyggede kompas og tilpasser indstillingerne (*Kompas, side 101*).

Højdemåler og trykhøjdemåler: Kalibrerer den indbyggede trykhøjdemåler og tilpasser indstillingerne (*Højdemåler og trykhøjdemåler, side 101*).

Tid: Angiver tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 102*).

Tastatur: Indstiller urets standardtastatursprog og -format. Du kan tilføje flere tastaturindstillinger og ændre dit standardtastatur (*Ændring af urets standardtastatur, side 102*).

Stemme: Indstiller dialekten for urets stemme, stemmetypen og din dialekt ved stemmestyring. Du kan også indstille stemmealarmer under en aktivitet (*Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet, side 33*).

Avanceret: Åbner de avancerede systemindstillinger til indstilling af måleenheder, dataregistreringstilstand og USB-tilstand (*Avancerede systemindstillinger, side 102*).

Gendan og nulstil: Konfigurerer sikkerhedskopiering af overvågningsdata og nulstiller brugerdata og indstillinger (*Gendan og nulstil indstillinger, side 103*).

Softwareopdatering: Installerer downloadede softwareopdateringer, aktiverer automatiske opdateringer og giver dig mulighed for manuelt at søge efter opdateringer (*Produktopdateringer, side 108*).

Om: Viser oplysninger om enhed, software, licens og lovgivning (*Visning af enhedsoplysninger, side 104*).

Tilpasning af knapgenveje

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte knapper og knapkombinationer.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Genveje**.
- 3 Vælg en knap eller knapkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

Indstilling af adgangskode på uret

BEMÆRK

Hvis du indtaster din adgangskode forkert tre gange, låses uret midlertidigt. Efter fem forkerte forsøg låses uret, indtil du nulstiller din adgangskode i Garmin Connect™ appen. Hvis du ikke har parret uret med din telefon, sletter uret dine data og nulstilles til fabriksindstillingerne efter fem forkerte forsøg.

Du kan indstille en adgangskode på uret for at beskytte dine personlige oplysninger, når uret ikke er på håndledet. Hvis du bruger Garmin Pay™ funktionen, bruger uret den samme firecifrede adgangskode, der bruges til at åbne din wallet (*Garmin Pay™, side 11*).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Adgangskode > Indstil adgangskode**.
- 3 Indtast en firecifret adgangskode.

Næste gang du tager uret af håndledet, skal du indtaste adgangskoden, før du kan få vist nogen oplysninger.

Ændring af adgangskoden til uret

Du skal kende din aktuelle adgangskode til uret for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode eller foretager for mange forkerte adgangskodeforsøg, skal du nulstille den i Garmin Connect™ appen.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Adgangskode > Skift adgangskode**.
- 3 Indtast din nuværende firecifrede adgangskode.
- 4 Indtast en ny firecifret adgangskode.

Næste gang du tager uret af håndledet, skal du indtaste adgangskoden, før du kan få vist nogen oplysninger.

Deaktiverer dit urs adgangskode

BEMÆRKNING: Du skal kende den aktuelle adgangskode til din enhed for at slå den fra. Hvis du glemmer din adgangskode eller foretager for mange forkerte adgangskodeforsøg, skal du nulstille den i Garmin Connect™ appen.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
 - 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Adgangskode** > **Adgangskode** > **Kun tegnebog**.
 - 3 Indtast din nuværende firecifrede adgangskode.
- Uret deaktiverer adgangskodeindstillingen undtagen for din Garmin Pay wallet.

Kompas

Uret har et 3-akset kompas med automatisk kalibrering. Kompassets funktioner og udseende ændres alt afhængig af aktiviteten, om GPS er aktiveret, og om du navigerer til en destination. Du kan ændre kompasindstillingerne (*Kompasindstillinger*, side 101). Du kan få vist kompasset fra kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner*, side 41), overbliklisten (*Overblik*, side 35) eller en dataskærm under en aktivitet (*Tilpasning af skærbilleder*, side 30).

Kompasindstillinger

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger** > **System** > **Kompas**.

Kalibrer: Kalibrerer kompassensoren manuelt (*Manuel kalibrering af kompas*, side 101).

Skærm: Indstiller kompassets retningsvisning til bogstaver, grader eller milliradianer.

Nordreference: Indstiller kompassets nordlige reference (*Indstilling af nordreference*, side 101).

Magnetisk variation: Indstiller magnetometervariationen for nordreferencen.

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

Manuel kalibrering af kompas

BEMÆRK

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

Uret bruger automatisk kalibrering som standard. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.


- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Kompas** > **Kalibrer**.
- 3 Bevæg dit håndled i små ottetalsbevægelser, indtil en meddelelse vises.

Indstilling af nordreference

Du kan indstille den retningsreference, der bruges til beregning af oplysninger om kurs.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Kompas** > **Nordreference**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
 - Du kan indstille magnetisk nord som retning uden deklination ved at vælge **Magnetisk**.
 - Vælg **Gitter** for at indstille nord-gitter (000°) som kursreference.
 - Du kan angive værdien for magnetisk variation manuelt ved at vælge **Bruger** > **Magnetisk variation**, indtaste den magnetiske variation og vælge **Fuldført**.

Højdemåler og trykhøjdemåler

Uret har en integreret højdemåler og en trykhøjdemåler. Uret indsamler kontinuerligt data om højde og tryk, selv i strømbesparende tilstand. Højdemåleren viser din omtrentlige højde baseret på trykændringer. Trykhøjdemåleren viser data for omgivelsernes tryk baseret på den faste højde, hvor højdemåleren senest blev kalibreret (*Indstillinger for højdemåler og trykhøjdemåler*, side 101). Du kan vælge  fra højdemålerens eller trykhøjdemålerens overblik for hurtigt at åbne højdemålerens eller trykhøjdemålerens indstillinger.

Indstillinger for højdemåler og trykhøjdemåler

Hold den  nede på urskiven, og vælg **Indstillinger** > **System** > **Højdemåler og trykhøjdemåler**.

Kalibrer: Kalibrerer højdemåler- og trykhøjdemålersensoren manuelt.

Automatisk kalibrering: Selvkalibrerer sensoren, hver gang du bruger satellitsystemer.

Sensortilstand: Indstiller tilstanden for sensoren. Indstillingen Automatisk benytter både højdemåleren og barometeret i overensstemmelse med din bevægelse. Du kan bruge indstillingen Kun højdemåler, når din aktivitet omfatter højdeændringer, eller indstillingen Kun trykhøjdemåler, når din aktivitet ikke involverer højdeændringer.

Højde: Indstiller måleenhederne for højde.

Tryk: Indstiller måleenheden for tryk.

Barometer plot: Indstiller længden af den tid, der skal vises på grafen for trykhøjdemåleroverblikket.

Kalibrering af trykhøjdemåler

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > System**.
- 3 Vælg **Højdemåler og trykhøjdemåler**.
- 4 Vælg **Kalibrer**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Indtast manuelt**, hvis du vil indtaste den aktuelle højde manuelt.
 - Vælg **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere automatisk fra din GPS-position.

Tidsindstillinger

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > System > Tid**.

Tidsformat: Indstiller uret til at vise klokkeslættet i 12-timers, 24-timers eller militært format.

Datoformat: Indstiller skærmrækkefølgen for dagen, måneden og året for datoer.

Indstil tid: Indstiller urets tidszone. Indstillingen Automatisk angiver automatisk tidszonen baseret på din GPS-position.

Tid: Indstiller klokkeslæt, hvis indstillingen Indstil tid er indstillet til Manuel.

Tidssynk.: Synkroniserer klokkeslættet, når du skifter tidszoner, og opdaterer klokkeslættet til sommertid (*Synkronisering af tiden, side 102*).

Synkronisering af tiden

Hver gang du tænder uret og modtager satellitsignaler eller åbner Garmin Connect™ appen på din parrede telefon, registrerer uret automatisk din tidszone og det aktuelle klokkeslæt. Du kan også synkronisere klokkeslættet manuelt, når du skifter tidszoner, og for at skifte til sommertid.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Tid > Tidssynk.**
- 3 Vent, mens uret forbinder til din parrede telefon eller finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 110*).

TIP: Du kan stryge opad for at skifte kilde.

Ændring af urets standardtastatur

Du kan ændre urets standardtastatursprog og -format.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Tastatur**.
- 3 Vælg **Tilføj**, og vælg en tastaturindstilling. Tastaturindstillingen vises på listen.
- 4 Vælg tastaturindstillingen, og rul for at flytte den til toppen af listen.
★ vises ud for standardtastaturet.

Avancerede systemindstillinger

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > System > Avanceret**.

Format: Indstiller de generelle præferencer, såsom måleenhederne, det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter og starten på ugen (*Ændring af måleenhed, side 103*).

Dataregistrering: Angiver, hvordan uret registrerer aktivitetsdata (*Indstillinger for dataoptagelse, side 103*).

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

Ændring af måleenhed

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Avanceret** > **Format** > **Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

Indstillinger for dataoptagelse

Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Indstillinger** > **System** > **Avanceret** > **Dataregistrering**.

Frekvens: Angiver, hvor ofte uret registrerer aktivitetsdata. Indstillingen for frekvensoptagelse **Smart** (standard) giver mulighed for længerevarende optagelser af aktiviteter. Registreringsindstillingen **Hvert sekund** giver mere detaljerede aktivitetsregistreringer, men registrerer muligvis ikke hele aktiviteter, der varer i længere perioder. Den optager nøglepunkter, hvor du skifter retning, hastighed eller puls. Din registrering af aktiviteter er mindre og giver dig mulighed for at gemme flere aktiviteter i enhedens hukommelse.

Log HRV: Gør det muligt for uret at registrere din pulsvariation under en aktivitet (*Status for pulsvariation*, side 54).

Forbedring af position: Gør det muligt for uret at optage flere positionsoplysninger for bestemte aktiviteter, f.eks. løb eller vandring.

Gendan og nulstil indstillinger

Du kan sikkerhedskopiere indstillingerne fra et eksisterende Garmin® ur og gendanne disse indstillinger på et andet, kompatibelt Garmin ur ved hjælp af Garmin Connect™ appen (*Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect™*, side 103). Indstillingerne omfatter sportsprofiler, glances, brugerindstillinger, træninger og meget mere.

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger** > **System** > **Gendan og nulstil**.

Automatiske sikkerhedskopieringer: Sikkerhedskopierer regelmæssigt dine indstillinger til din Garmin Connect konto.



Sikkerhedskopier nu: Sikkerhedskopierer dine indstillinger manuelt til din Garmin Connect konto.

Sikkerhedskopier indhold: Viser den type data, der gemmes.

Indstillingerne medtages automatisk i indholdet af din sikkerhedskopi.

Nulstil: Nulstiller de valgte indstillinger til fabriksstandardværdierne (*Nulstilling af alle standardindstillinger*, side 103).

Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect™

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg dit ur.
- 3 Vælg **System** > **Gendan og nulstil** > **Sikkerhedskopiering af enhed**.
- 4 Vælg en sikkerhedskopi på listen.
- 5 Vælg **Gendan fra sikkerhedskopi** > **Gendan**.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.
- 7 Vent på, at uret synkroniseres med appen.
- 8 Tryk på , og vælg  på uret.
Uret genstarter og gendanner dine indstillinger og data.
- 9 Følg instruktionerne på skærmen.

Nulstilling af alle standardindstillinger

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

Du kan nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Gendan og nulstil** > **Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindstillinger**.
- Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, skal du vælge **Slet alle aktiviteter**.
- Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totaler for distance og tid.
- Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.
BEMÆRKNING: Hvis du har konfigureret en Garmin Pay™ tegnebog, sletter dette også tegnebogen fra dit ur. Hvis der er musikfiler lagret på dit ur, sletter denne funktion den lagrede musik.
- Hvis du vil slette alle midlertidige filer fra uret, skal du vælge **Slet midlertidige filer**.

Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 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 swipe til venstre.
- 2 Vælg **System** fra indstillingsmenuen.
- 3 Vælg **Om**.

Enhedsoplysninger

Om AMOLED skærmen

Som standard er urindstillingerne optimeret til batteritid og ydeevne (*Tip til at maksimere batterilevetiden*, side 108).

Billedfastholdelse eller pixel "burn-in" er normal adfærd for AMOLED enheder. Du kan forlænge skærmens levetid ved at undgå at vise statiske billeder ved høje lysstyrkeniveauer i længere tid. For at minimere risikoen for fastbrænding slukker Venu® 4 skærmen efter den valgte timeout (*Indstillinger for skærm og lysstyrke*, side 70) Du kan dreje håndleddet mod kroppen, trykke på berøringsskærmen eller trykke på en knap for at vække uret.

Opladning af uret

⚠ ADVARSEL

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

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Vedligeholdelse af enheden*, side 105).

Dit ur leveres med et proprietært opladningskabel. For tilvalgt tilbehør og reservedele skal du gå til buy.garmin.com eller kontakte din Garmin® forhandler.

- 1 Sæt kablet (enden med ▲) i opladningsporten på dit ur.



- 2 Sæt den anden ende af kablet i en USB-C® computerport eller en AC-adapter (min. 5 V effektvurdering). Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.
- 3 Frakobl uret, når batteriopladningsniveauet når 100 %.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

Udsæt ikke mikrofonens og højttalerens åbninger for solcreme eller andre kemikalier. Dette kan tilstoppe eller på anden måde påvirke mikrofonen og højttaleren negativt, hvilket forringer deres ydeevne.

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

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

Undgå at trykke på knapperne under vandet.

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

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Rengøring af uret

⚠ ADVARSEL

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet.

BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

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

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

Rengøring af nylonremmen

- Vask nylonremmen i hånden med mildt rengøringsmiddel, for eksempel opvaskemiddel.
- Kom ikke nylonremmen i en vaskemaskine eller tørretumbler.
- Når du skal tørre nylonremmen, skal du hænge den op eller lægge den fladt ned og lade den tørre helt.
- Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

Udskiftning af remmene

Uret er kompatibelt med standard Quick Release-remme. Venu® 4 - 41 mm har 18 mm brede remme, og Venu 4 - 45 mm har 22 mm brede remme.

- 1 Skub Quick Release-pinden på springbaren for at fjerne remmen.



- 2 Indfør den ene side af springbaren på den nye rem i uret.
- 3 Skub Quick Release-pinden, og placer springbaren ud for den modsatte side af uret.
- 4 Gentag trin 1 til 3 for at udskifte den anden rem.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Vandtæthedsklasse	5 ATM ¹
Temperaturområde for drift og opbevaring	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)
Temperaturområde for USB-opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)

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

EU Trådløse frekvenser og sendeeffekt	2,4 GHz < 20 dBm maksimalt 13,56 MHz: < 42 dBuA/m maksimalt ved 10m
EU SAR værdier	0,04 W/kg hoved, 0,21 W/kg lemmer (41 mm), 0,07 W/kg lemmer (45 mm)

Batterioplysninger

Den faktiske batteritid afhænger af de funktioner, der er aktiveret på uret, såsom håndledsbaseret pulsmåler, telefonmeddelelser, GPS, interne sensorer og tilsluttede sensorer.

Tilstand	Venu® 4 - 41 mm Batteritid	Venu 4 - 45 mm Batteritid
Smartwatch-tilstand	Op til 10 dage	Op til 12 dage
Batterispare-urtilstand	Op til 18 dage	Op til 25 dage
Kun GPS-tilstand	Op til 15 timer	Op til 20 timer
Alle satellitsystemtilstande	Op til 13 timer	Op til 19 timer
Alle satellitsystemer med musiktilstand	Op til 6 timer	Op til 9 timer
Alle satellitsystemer plus multibåndstilstand	Op til 12 timer	Op til 17 timer
Alle satellitsystemer plus multibånd med musiktilstand	Op til 6 timer	Op til 9 timer

Fejlfinding

Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den er parret med en telefon, der bruger Bluetooth® teknologi, eller når den er tilsluttet Wi-Fi®. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 100*). Installer Garmin Express™ (garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Connect™ appen på din telefon.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin® enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Sådan får du flere oplysninger



Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin® webstedet.

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy for at få oplysninger om funktionsnøjagtighed.

Dette er ikke medicinsk udstyr.

Min enhed viser det forkerte sprog

Du kan ændre valget af sprog på uret, hvis du ved en fejltagelse har valgt det forkerte sprog.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg .
- 4 Vælg det første element på listen.
- 5 Vælg dit sprog.



Tip til at maksimere batterilevetiden

Du kan prøve disse tip til at forlænge batterilevetiden.

- Aktiver batterisparefunktionen fra kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 41*).
 - Brug batterioverblikket til at få vist oplysninger om brug og justere systemindstillinger (*Overblik, side 35*).
 - Reducer skærmens timeout (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 70*).
 - Reducer lommelygtens lysstyrke, og rediger blinkindstillingerne (*Redigering af det tilpassede lommelygteblink, side 43*).
 - Stop med at bruge indstillingen **Altid tændt** for skærmens timeout, og vælg en kortere timeout (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 70*).
 - Reducer skærmens lysstyrke (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 70*).
 - Brug UltraTrac GNSS satellittilstand til din aktivitet (*Satellitindstillinger, side 34*).
 - Deaktiver Bluetooth® teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Kontrolfunktioner, side 41*).
 - Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen **Fortsæt senere** (*Stop en aktivitet, side 14*).
 - Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven, side 35*).
 - Begræns det antal telefonmeddelelser, uret viser (*Aktivering af telefonmeddelelser, side 75*).
 - Stop med at sende pulsdata til parrede enheder (*Udsendelse af pulsdata, side 84*).
 - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 84*).
- BEMÆRKNING:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.
- Aktiver manuelle iltmætningsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 85*).

Hvordan kan jeg tvinge mit ur til at genstarte?

Hvis uret holder op med at svare, kan du prøve disse trin for at genstarte det.







- Hold  ned, indtil uret slukker, og hold  nede for at tænde uret.

- Tilslut uret til en USB-C® opladningsport i mindst 30 sekunder, tag kablet ud, og sæt kablet i igen.

Min enhed er i genoprettelsestilstand

Indstillinger for genoprettelsestilstand vises på enheden, når den ikke kan afhjælpe et softwareproblem.

Vælg en eller flere indstillinger for genoprettelsestilstand:

 Attempt Recovery	Forsøg genoprettelse: Dette er den mest almindelige løsning til at reparere et softwareproblem. I de fleste tilfælde mister du ikke aktivitetsdata.
 Help	Hjælp: Du scanner QR-koden for at få adgang til de seneste fejlfindingsoplysninger fra Garmin® produktsupport.
 Cancel Activity	Annuler aktivitet: Hvis du aktuelt registrerer en aktivitet, annulleres aktiviteten. BEMÆRK De aktuelle aktivitetsdata slettes.
 Connect to Computer	Opret forbindelse til computer: Når du har adgang til din computer, kan du bruge Garmin Express™ programmet til at opdatere softwaren.
 Factory Reset	Nulstilling til fabriksindstillinger: Gendanner enheden til fabriksindstillingerne. BEMÆRK Dette sletter alle brugerdata, indstillinger og parringsoplysninger. Alle data, der er blevet synkroniseret med din Garmin Connect™ konto, kan gendannes.
 Power Off	Sluk: Slukker for enheden.

Er min telefon kompatibel med mit ur?


Venu® 4 uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.

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

Gå til garmin.com/voicefunctionality for oplysninger om kompatibilitet med stemmefunktioner.

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

Hvis din telefon ikke kan oprette forbindelse til uret, kan du prøve følgende tip.

- Sluk for din telefon og dit ur, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth® teknologi på din telefon.
- Opdater Garmin Connect™ appen til den nyeste version.
- Fjern dit ur fra Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på din telefon for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købt en ny telefon, skal du fjerne dit ur fra Garmin Connect appen på den telefon, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din telefon inden for 10 m (33 fod) fra uret.
- På telefonen skal du åbne Garmin Connect appen og vælge **••• > Garmin-enheder > Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Par telefon**.

Kan jeg bruge min Bluetooth® sensor sammen med uret?

Uret er kompatibelt med nogle Bluetooth sensorer. Første gang du slutter en sensor til dit Garmin® ur, skal du parre uret og sensoren. Når de er blevet parret, opretter uret automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Tilslutningsmuligheder > Ursensorer > Tilføj ny**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Søg i alle**.
 - Vælg sensortypen.

Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 30*).

Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret

Hvis dine Bluetooth® hovedtelefoner tidligere har været sluttet til din telefon, opretter de muligvis forbindelse til telefonen automatisk i stedet for at oprette forbindelse til dit ur. Du kan prøve disse tips.

- Deaktiver Bluetooth teknologi på din telefon.

Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til telefonen.

- Hold en afstand på 10 m (33 fod) fra din telefon, mens hovedtelefonerne opretter forbindelse til dit ur.
- Par din hovedtelefoner med dit ur (*Tilslutning af Bluetooth® hovedtelefoner, side 94*).

Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil


Når du bruger et Venu® 4 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 Venu 4 ur på venstre håndled, skal du sørge for, at hovedtelefonens Bluetooth antenne er på dit venstre øre.
- Da hovedtelefoner varierer fra model til model, kan du prøve at bære uret på det andet håndled.
- Hvis du bruger urremme i metal eller læder, kan du skifte til en urremme i silikone for at forbedre signalstyrken.

Højtaleren eller mikrofonen er stille efter eksponering for vand

Efter svømning, badning eller udsættelse for vand kan overskydende vand i højtaler- og mikrofonportene medføre, at uret midlertidigt bliver mere stille end normalt. Vandet skader ikke uret, men det kan tage op til 24 timer, før vandet fordamper. Følg anvisningerne til vedligeholdelse af enheden, når du rengør uret efter vandeksponering (*Vedligeholdelse af enheden, side 105*).

Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?

Under en aktivitet kan du ved et uheld trykke på omgangsknappen. I de fleste tilfælde vises  på skærmen ved siden af en knap, og du har et par sekunder til at kassere den seneste omgangs- eller sportsændring. Funktionen Fortryd omgang er tilgængelig for aktiviteter, der understøtter manuelle omgange, manuelle og automatiske sportsændringer. Funktionen Fortryd omgang er ikke tilgængelig for aktiviteter, der udløser automatiske omgange, løb, hvile eller pauser, såsom fitnessaktiviteter, svømning i pool og træninger.

Modtagelse af satellitsignaler

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

TIP: Du kan finde flere oplysninger om GPS under garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå udendørs i et åbent område.
Forsiden af enheden skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser uret regelmæssigt med din Garmin® konto:
 - Slut uret til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express™ programmet.
 - Synkroniser dit ur til Garmin Connect™ appen med din Bluetooth® aktiverede telefon.
 - Tilslut uret til din Garmin konto via et Wi-Fi® trådløst netværk.
- Mens du er tilsluttet din Garmin konto, downloader uret flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.
- Tag dit ur med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
 - Stå stille i et par minutter.

Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig

Du kan finde flere oplysninger om din pulssensor på garmin.com/hearttrate.



Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig

Din kropstemperatur påvirker temperaturlæsningen for den interne temperatursensor. For at få den mest præcise temperaturlæsning skal du fjerne uret fra dit håndled og vente 20 til 30 minutter.

Du kan også anvende en tempe™ ekstern temperatursensor (ekstraudstyr) for at se den præcise aflæsning af den omgivende temperatur, mens du bærer uret.

Afslutter demo-tilstand

Demo-tilstand viser et eksempel på funktioner på dit ur.

- 1 Tryk hurtigt på  otte gange.
- 2 Vælg .

Registrering af aktivitet

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

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær uret på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring uret i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring uret i lommen, når du kun bruger hænderne eller armene aktivt.

BEMÆRKNING: 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 80*).
 - Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Brug af Garmin Connect™ appen, side 79*).
- 2 Vent, mens dine data synkroniseres.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

BEMÆRKNING: 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 fejlaflæsninger.

Appendiks

VO2-max standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2-max estimeringer efter alder og køn.

VO2-max er ikke tilgængelig, når uret er i kørestolstilstand.

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.

Farvemålere og data for løbedynamik

Skærm billederne 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 garmin.com/runningdynamics for at få flere oplysninger om løbedynamik. For yderligere teorier og fortolkninger af løbedynamikdata kan du søge i anerkendte løbetidsskrifter og -websteder.

Farvezone	Fraktil i zone	Kadenceområde	Område for den tid, du er i kontakt med jorden
 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 dataskærm billedet 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 løbemaade 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 løbemaade.

Data for vertikale udsving og vertikalt forhold

Dataintervallerne for vertikalt udsving og vertikalt forhold er lidt forskellige afhængigt af sensoren, og om den er anbragt på brystet (tilbehør iHRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien) eller omkring livet (Running Dynamics Pod tilbehør).

Farvezone	Fraktil i zone	Vertikalt svingningsområde ved brystet	Vertikalt svingningsområde om livet	Vertikalt forhold ved brystet	Vertikalt forhold om livet
Lilla	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
Blå	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
Grøn	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
Orange	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
Rød	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

FTP bedømmelser

Disse tabeller omfatter klassifikationer for FTP estimater (Functional Threshold Power) efter køn.

Mænd	W pr. kg (W/kg)
Fremragende	5,05 og derover
Rigtig god	Fra 3,93 til 5,04
God	Fra 2,79 til 3,92
Nogenlunde	Fra 2,23 til 2,78
Utrænet	Mindre end 2,23

Kvinder	W pr. kg (W/kg)
Fremragende	4,30 og derover
Rigtig god	Fra 3,33 til 4,29
God	Fra 2,36 til 3,32
Nogenlunde	Fra 1,90 til 2,35
Utrænet	Mindre end 1,90

FTP bedømmelser er baseret på undersøgelser udført af Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Hjulstørrelse og -omkreds

Når den bruges til cykling, registrerer hastighedssensoren automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelsen til cykling er markeret på begge sider af dækket. Du kan måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

Datafelter

BEMÆRKNING: Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper. Nogle datafelter kræver ekstraudstyr fra ANT+® eller Bluetooth® for at vise data. Nogle datafelter vises i mere end én kategori på uret.

TIP: Du kan også tilpasse datafelterne fra urets indstillinger i Garmin Connect™ appen.

Kadencefelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitskadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig kadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
Kadence	Cykling. Antal omdrejninger på pedalarmen. Din enhed skal være tilsluttet kadencesensor (tilbehør), for at disse data vises.
Kadence	Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).
Omgangskadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
Omgangskadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - kadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - kadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

Grafik

Navn	Beskrivelse
Trykhøjdediagram	Et diagram, der viser det barometriske tryk over tid.
Højdediagram	Et diagram, der viser højden over tid.
Pulsdiagram	Et diagram, der viser din puls under hele aktiviteten.
Tempodiagram	Et diagram, der viser dit tempo under hele aktiviteten.
Effektdiagram	Et diagram, der viser din effekt under hele aktiviteten.
Hastighedsdiagram	Et diagram, der viser din hastighed under hele aktiviteten.

Kompasfelter

Navn	Beskrivelse
Kompasretning	Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.
GPS-kurs	Den retning, du bevæger dig i, baseret på GPS.
Retning	Den retning, du bevæger dig i.

Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Distance	Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.
Interval Distance	Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.
Omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.
Sidste omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelsesdist.	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte bevægelse.
Bevægelsesdistance	Den tilbagelagte distance for den aktuelle bevægelse.
Nautisk distance	Den tilbagelagte distance i nautiske meter eller nautiske fod.

Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig stigning	Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.
Gennemsnitlig nedstigning	Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.
Højde	Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.
Glideforhold	Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.
GPS-højde	Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.

Navn	Beskrivelse
Stigning	Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningsgraden 5 %.
Omgangsstigning	Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Omgang nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - opstigning	Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelse opad	Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte bevægelse.
Sidste bevægelse nedad	Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte bevægelse.
Maks. stigning	Den maksimale stigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
Maks. nedstigning	Den maksimale nedstigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
Maksimal højde	Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
Minimumshøjde	Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
Bevægelse opad	Stigningens lodrette distance for den aktuelle bevægelse.
Bevægelse nedad	Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle bevægelse.
Samlet stigning	Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.
Samlet nedstigning	Den samlede højdenedstigning siden den seneste nulstilling.

Etagefelter

Navn	Beskrivelse
Etager op	Det samlede antal trappeetager, du er gået op, for hele dagen.
Etager ned	Det samlede antal trappeetager, du er gået ned, for hele dagen.
Etager pr. minut	Antal trappeetager op i minuttet.

Kraftfelter

Navn	Beskrivelse
3s effekt	Det 3-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
10s effekt	Det 10-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
30s effekt	Det 30-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
Gns. kraft	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under aktiviteten i Newton.
Kraft	Kraften påført pedalplatformene i Newton.
Omgangseffekt	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Norm effekt for omgang	Den normaliserede kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Sidste omgangseffekt	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under den forrige omgang i Newton.
Norm. kraft for sidste omgang	Den normaliserede kraft anvendt på pedalplatformene under den forrige omgang i Newton.
Maks. effekt	Den maksimale kraft anvendt på pedalplatformene under aktiviteten i Newton.
Maks. omgangseffekt	Den maksimale kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Normaliseret effekt	Den normaliserede kraft påført pedalplatformene i Newton.

Gear

Navn	Beskrivelse
Di2 batteri	Resterende batteristrøm i en Di2 sensor.
Forreste	Forreste cykelgear fra en gearpositionssensor.
Gearbatteri	Batteristatussen for en gearpositionssensor.

Navn	Beskrivelse
Gearkombination	Den aktuelle gearkombination fra en gearpositionssensor.
Gear	Forreste og bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.
Gearforhold	Antal tænder på cyklens forreste og bageste gear som registreret af en gearpositionssensor.
Bageste	Bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

Grafisk

Navn	Beskrivelse
Kig på widgets	Løb. En farvegauge, der viser dit aktuelle kadenceområde.
KOMPASMÅLER	Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.
GCT-balance-måler	En farvegauge, der viser venstre/højre-balancen i tid med jordkontakt, mens du løber.
Måling af tid m. jordkontakt	En farvegauge, der viser den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder.
Pulsmåler	En farvegauge, der viser din aktuelle pulszone.
Pulszoneforhold	En farvegauge, der viser forholdet mellem den tid, der er brugt i hver pulszone.
PacePro-måler	Løb. Dit aktuelle deltempo og dit måldeltempo.
STRØMMÅLING	En farvegauge, der viser din aktuelle effektzone.
Mål af samtl. stign./nedstign.	De samlede ned- og opstigninger under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.
Træningseffekt-måler	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dine aerobe og anaerobe formniveauer.
Måling af vertikalt udsving	Farvegauge, som viser antallet af hop, når du løber.
Måling af vertikalt forhold	En farvegauge, der viser forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Pulsfelter

Navn	Beskrivelse
% pulsreserve	Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Aerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe formniveau.
Anaerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.
Gennemsnitlig %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig puls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.
Gnsn. puls %Maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.
Puls	Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal have håndledsbaseret pulsmåler eller være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.
Puls %Maks.	Procentdelen af maksimal puls.
Pulszone	Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).
Interval Gennemsnitlig %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Interval gns. %maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Gennemsnitlig puls	Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Maksimal %HRR	Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Max %Max intrvl	Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Maksimal puls	Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Omgang %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.
Omgangspuls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.
Omgangspuls %Maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.

Navn	Beskrivelse
Sidste omgang %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgangspuls	Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.
Omgangspuls %Maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelse %puls	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den seneste gennemførte bevægelse.
Sidste bevægelse puls	Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte bevægelse.
S. bevægelse puls %Maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte bevægelse.
Bevægelse %PULS	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle bevægelse.
Bevægelse puls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle bevægelse.
Bevægelse puls %maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle bevægelse.
Tid i zone	Den forløbne tid i hver enkelt pulszone.

Længdefelter

Navn	Beskrivelse
Intervallængder	Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.
Længder	Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.

Øvrige felter

Navn	Beskrivelse
Aktive kalorier	Mængden af forbrændte kalorier under aktiviteten.
Omgivende tryk	Det ukalibrerede omgivende tryk.
Barometrisk tryk	Det aktuelle kalibrerede omgivende tryk.
Batteritimer	Det antal timer, der er tilbage, før batteriet er afladet.
Batteriniveau	Den resterende batteristrøm.
eBike-batteri	Resterende batteristrøm i en ebike.
eBike rækkevidde	Den anslåede resterende distance hvor din ebike kan give assistance.
GPS	GPS-satellitets styrke.
Intervaller	Antallet af gennemførte intervaller for den aktuelle aktivitet.
Omgange	Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.
Sidste runde af gentagelser	Antal gentagelser i den sidste runde af aktiviteten.
Belastning	Træningsbelastning for den aktuelle aktivitet. Træningsbelastningen er mængden af overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), som angiver styrken af din træning.
Bevægelser	Samlede antal gennemførte bevægelser under den aktuelle aktivitet.
Præstationskrav	Scoren for præstationstilstanden er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.
Gent.	Antal gentagelser i et sæt under en fitnessaktivitet.
Vejrtrækningsfrekvens	Din vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).
Runder	Antal øvelsesgrupper, der udføres i en aktivitet, såsom sjippetov.
Skridt	Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.
Stress	Dit aktuelle stressniveau.
Solopgang	Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
Klokkeslæt	Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).
Kalorier i alt	Det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af dagen.

Tempofelter

Navn	Beskrivelse
500 m tempo	Det aktuelle roningstempo pr. 500 meter.
Gennemsnitligt 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitstempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.
Niveaujusteret tempo	Det gennemsnitlige tempo justeret efter terrænets stejthed.
Intervaltempo	Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.
Omgang 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle bane.
Omgangstempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.
Sidste omgang 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den seneste bane.
Sidste omgang - tempo	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.
Sidste længde - tempo	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.
Tempo sidste bevægelse	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte bevægelse.
Bevægelsestempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle bevægelse.
Tempo	Det aktuelle tempo.
Rullende tempo	Det kontinuerlige gennemsnitstempo for den senest gennemførte mil eller kilometer.

PacePro felter

Navn	Beskrivelse
Næste deldistance	Løb. Den samlede afstand for det næste delmål.
Næste delmåltempo	Løb. Det næste delmåltempo.
Deldistance	Løb. Den samlede afstand for det aktuelle delmål.
Resterende deldistance	Løb. Den resterende afstand for det aktuelle delmål.
Deltempo	Løb. Det aktuelle deltempo.
Delmåltempo	Løb. Det aktuelle delmåltempo.

Effektfelter

Navn	Beskrivelse
% FTP	Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).
3s gennemsnitlig balance	3 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
3s effekt	3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
3 sek. effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt i 3 sekunder målt i watt pr. kg. for den aktuelle aktivitet.
10s gennemsnitlig balance	10 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
10s effekt	10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
10 sek. effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt i 10 sekunder målt i watt pr. kg. for den aktuelle aktivitet.
30s gennemsnitlig balance	30 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
30s effekt	30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
30 sek. effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt i 30 sekunder målt i watt pr. kg. for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig balance	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit venstre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit højre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Gnsn. ve. PPP	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.
Gns. effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt målt i watt pr. kg. for den aktuelle aktivitet.
Gnsn. hø. PPP	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Balance	Den aktuelle venstre/højre effektbalance.

Navn	Beskrivelse
Intensity Factor	Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.
Balance - omgang	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.
Omgang venstre topeffektfase	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Omgang venstre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Omgang - maksimum effekt	Den højeste effekt for den aktuelle omgang.
Omgang - NP	Gennemsnitlig Normalized Power™ for den aktuelle omgang.
Omgang PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.
Omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
Omgang, effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt målt i watt pr. kg. for den aktuelle omgang.
Omgang højre topeffektfase	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Omgang højre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Sdst omg - maks effekt	Den bedste effekt for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - NP	Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.
Venstre topeffektfase	Den aktuelle topeffektfasevinkel for det venstre ben. Topeffektfase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Venstre effektfase	Den aktuelle effektfasevinkel for det venstre ben. Effektfase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Maksimal effekt	Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.
NP	Normalized Power for den aktuelle aktivitet.
Ensartethed i tråd	Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.
PCO	Midterforskydning af platform. Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor der påføres kraft.
Effekt	Den aktuelle effekt i watt. For skiaktiviteter skal din enhed være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.
Effekt til vægt	Den aktuelle effekt målt i watt pr. kilogram.
Effektzone	Det aktuelle interval for effekt baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.
Højre topeffektfase	Den aktuelle topeffektfasevinkel for det højre ben. Topeffektfase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Højre effektfase	Den aktuelle effektfasevinkel for det højre ben. Effektfase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Tid i zone	Den forløbne tid i hver enkelt effektzone.
Tid siddende	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
Tid siddende Omgang	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
Tid stående	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
Tid stående Omgang	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
TSS	Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.
Effektivitet i tråd	Målingen af, hvor effektivt cyklisten træder i pedalerne.
Arbejde i kJ	Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.

Hvilefelter

Navn	Beskrivelse
Gentag til	Timeren for det sidste interval plus den aktuelle hvilepause (svømning i swimmingpool).
Hviletimer	Timeren for den aktuelle hvilepause (svømning i pool).

Løbedynamik

Navn	Beskrivelse
Gns bal i kt m jord	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle session.
Gns. tid med jordkontakt	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig skridtlængde	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.
Gns vert udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.
Gns vert forhold	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle session.
Bal. kontakttid m. jord	Venstre/højre balance i tid med jordkontakt, mens du løber.
Tid med jordkontakt	Den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder. Tid med jordkontakt beregnes ikke ved gang.
Bal. i kont. m. jord – omg.	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.
Omgang kontakt med jorden	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.
Skridtlængde – omgang	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.
Omgang vertikalt udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.
Vertikalt forhold – omgang	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle omgang.
Skridtlængde	Skridtlængde fra et fodnedslag til det næste, målt i meter.
Vertikalt udsving	Højden af dine hop, når du løber. Den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.
Vertikalt forhold	Forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Fartfelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig bevægelses-fart	Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig samlet fart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.
Gennemsnitsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.
Gns. SOG	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
SOG for omg.	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Omgangsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.
SOG for sidste omgang	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Sidste omgang - fart	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægeshastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte bevægelse.
Maks. SOG	Den maksimale hastighed for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Maksimal fart	Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.
Bevægeshastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle bevægelse.
Fart	Den aktuelle rejsehastighed.
SOG	Den faktiske hastighed, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Lodret fart	Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

Tagfelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig distance pr. tag	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig distance pr. tag	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
Gns hast for tag	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.
Gns antal tag/længde	Det gennemsnitlige antal tag pr. pool-længde under den aktuelle aktivitet.
Distance pr. tag	Roning. Den tilbagelagte distance pr. tag.
Tag/længde – interval	Det gennemsnitlige antal tag pr. pool-længde i det aktuelle interval.
Interval - tagtype	Den aktuelle type tag i intervallet.
Distance pr. tag – omgang	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.
Distance pr. tag – omgang	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.
Hastighed for tag – omgang	Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
Hastighed for tag – omgang	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
Tag – omgang	Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.
Tag – omgang	Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.
Distance pr. tag – sidste omg.	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.
Dist pr. tag – sidste omg	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.
Hast for tag – sidste omg	Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
Hast for tag – sidste omg	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
Tag – sidste omgang	Svømning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.
Tag – sidste omgang	Roning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.
Sidste længde - tag	Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.
Sidste længde - tagtype	Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.
Antal tag	Svømning. Antallet af tag pr. minut (spm).
Antal tag	Roning. Antallet af tag pr. minut (spm).
Svømmetag	Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.
Tag	Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Swolf-felter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig Swolf	Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle aktivitet. SWOLF scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (<i>Svømmeterminologi, side 18</i>). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne SWOLF scoren.
Interval - Swolf	Den gennemsnitlige SWOLF score i det aktuelle interval.
Swolf – bane	Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle bane.
SWOLF – sidste omgang	SWOLF scoren for den senest gennemførte bane.
Sidste længde – SWOLF	SWOLF-scoren for den senest gennemførte pool-længde.

Temperaturfelter

Navn	Beskrivelse
Makstemp for de sidste 24 t	Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Minimumtemp. sidste 24 timer	Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en tempe™ sensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.

Timer-felter

Navn	Beskrivelse
Aktiv tid	Den samlede tid af aktiv bevægelse, der er brugt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig omgangstid	Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig bevægelsestid	Den gennemsnitlige bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig poseringstid	Den gennemsnitlige tid i stilling for den aktuelle aktivitet.
Tidsforbrug	Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter aktivitetstimeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.
Anslået sluttidspunkt	Den anslåede sluttid for den aktuelle aktivitet.
Interval - tid	Stopurstid for det aktuelle interval.
Omgangstid	Stopurstid for den aktuelle omgang.
Tid for seneste omgang	Stopurstid for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelsestid	Stopurstid for den senest gennemførte bevægelse.
Sidste poseringstid	Stopurstid for den senest gennemførte stilling.
Tid til bevægelse	Stopurstid for den aktuelle bevægelse.
Tid i bevægelse	Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
Samlet forude/bagude	Den samlede tid forude eller bagude i forhold til måltempoet eller -hastigheden.
Tid i stilling	Stopurstid for den aktuelle stilling.
Sæt-timer	Tid brugt i det aktuelle træningssæt under styrketræningsaktivitet.
Tid i stilstand	Den samlede tid i stilstand for den aktuelle aktivitet.
Svømmetid	Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.
Timer	Den aktuelle tid for aktivitetstimeren.

Træningsfelter

Navn	Beskrivelse
Gentagelser tilbage	Det resterende antal gentagelser under en træning.
Skridtvarighed	Den resterende tid eller distance for træningstrinnet.
Trin, tempo	Det aktuelle tempo under træningstrinnet.
Skridthastighed	Den aktuelle hastighed under træningstrinnet.
Tid for trin	Den forløbne tid for træningstrinnet.

© 2025 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Android™ er et varemærke tilhørende Google LLC. Apple®, iPhone® og iTunes® 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 under licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Di2™ er et varemærke tilhørende Shimano, Inc. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc. som bruges under licens af Apple Inc. Iridium® er et registreret varemærke tilhørende Iridium Satellite LLC. Shimano® er et registreret varemærke tilhørende Shimano, Inc. USB-C® er et registreret varemærke tilhørende USB Implementers Forum. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Zwift™ er et varemærke tilhørende Zwift, Inc. Andre varemærker og handelsnavne tilhører deres respektive ejere.

M/N: A04916, A04918