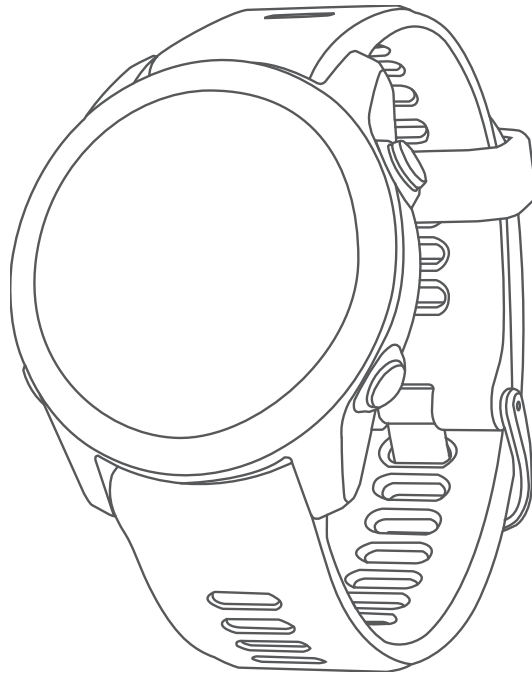


GARMIN®



FORERUNNER® 55

Brugervejledning

© 2021 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® og Move IQ® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, der er registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, PacePro™ og TrueUp™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple®, iPhone® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., som bruges under licens af Apple Inc. Windows® og Windows NT™ er registrerede varemærker tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Zwift™ er et varemærke tilhørende Zwift, Inc. Andre varemærker og handelsnavne tilhører deres respektive ejere.

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

M/N: A04162

COFETEL/IFT: ANC2101A0000-3438

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	
Introduktion.....	1
Oversigt over enheden.....	1
Statusikoner.....	2
Visning af kontrolmenuen.....	2
Konfiguration af dit ur.....	2
Aktiviteter og apps.....	3
Løb en tur.....	4
Start af aktivitet.....	5
Tip til registrering af aktiviteter.....	5
Stop en aktivitet.....	5
Evaluering af en aktivitet.....	5
Tilføjelse af en aktivitet.....	6
Indendørs aktiviteter.....	6
Løb en virtuel tur.....	6
Registrer en HIIT-aktivitet.....	6
Kalibrering af distance på løbebånd.....	7
Udendørsaktiviteter.....	7
Løb et baneløb.....	7
Svøm en tur i poolen.....	8
Træning.....	10
Træning.....	10
Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect.....	10
Sådan sender du et tilpasset træningsprogram til dit ur.....	11
Start af en træning.....	11
Sådan følger du en Daglig foreslået træning.....	11
Intervaltræning.....	12
Adaptive Training Plans.....	12
Om træningskalenderen.....	13
PacePro™ Træning.....	14
Oprettelse af en PacePro plan på Garmin Connect.....	14
Sådan sender du en PacePro plan til din enhed.....	14
Sådan starter du en PacePro plan....	15
Sådan stopper du en PacePro plan..	15
Brug af alarmer for Løb og Gang.....	16
Træning indendørs.....	16
Personlige rekorder.....	16
Visning af dine personlige rekorder.....	16
Gendannelse af en personlig rekord.....	16
Sletning af en personlig rekord.....	17
Sletning af alle personlige rekorder.....	17
Se din fitnessalder.....	17
Aktivitetstracking.....	17
Automatisk mål.....	18
Brug af aktivitetsalarm.....	18
Aktivering af aktivitetsalarmen.....	18
Søvnregistrering.....	18
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering.....	18
Brug af Må ikke forstyrres-tilstand...	19
Minutter med høj intensitet.....	19
Optjening af intensitetsminutter.....	19
Move IQ® Begivenheder.....	19
Indstillinger for registrering af aktivitet.....	19
Deaktivering af aktivitetstracking....	19
Registrering af hydrering.....	20
Registrering af menstruationscyklus...	20
Pulsmålerfunktioner.....	20
Håndledsbaseret puls.....	20
Sådan bæres uret.....	20
Tip til uregelmæssige pulsdata.....	21
Visning af pulsmåler-widget.....	21
Send pulsdata til Garmin enheder....	21
Overførsel af pulsdata under en aktivitet.....	22
Indstilling af alarm ved unormal puls.....	22
Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler.....	22
Om pulszoner.....	22
Træningsmål.....	22
Indstilling af dine pulszoner.....	23
Sådan lader du uret indstille dine pulszoner.....	23
Udregning af pulszone.....	23
Få dit VO2-max estimering for løb.....	24
Om VO2-max estimeringer.....	24
Restitutionstid.....	25
Visning af din restitutionstid.....	25

Visning af dine forventede løbetider	25	Sletning af historik.....	34
Brug af widget for stressniveau.....	25	Visning af samlede data.....	34
Body Battery™	26	Datahåndtering.....	34
Visning af Body Battery widgets.....	26	Sletning af filer.....	34
Tips til forbedrede Body Battery		Frakobling af USB-kablet.....	34
data.....	27	Garmin Connect.....	35
Intelligente funktioner.....	27	Synkronisering af dine data med	
Parring af din smartphone med		Garmin Connect appen.....	35
enheden.....	27	Sådan bruger du Garmin Connect på	
Tip til eksisterende Garmin Connect		computeren.....	35
brugere.....	27	Trådløse sensorer.....	36
Bluetooth Forbundne funktioner.....	28	Parring af dine trådløse sensorer.....	36
Manuel synkronisering af data med		Fodsensor.....	36
Garmin Connect.....	28	Løb en tur med brug af en	
Sådan finder du en bortkommet		fodsensor.....	36
smartphone.....	28	Kalibrering af fodsensor.....	36
Widgets.....	29	Indstilling af hastighed og distance for	
Visning af widgets.....	29	fodsensor.....	37
Visning af widget med		Brug af en valgfri sensor til	
vejrudsigten.....	29	cykelhastighed eller -kadence.....	37
Styring af musikafspilning på en tilsluttet		Tilpas dit ur.....	38
smartphone.....	30	Indstilling af din brugerprofil.....	38
Aktivering af Bluetooth meddelelser....	30	Tilpasning af din aktivitetsliste.....	38
Visning af meddelelser.....	30	Indstillinger for aktiviteter og apps.....	38
Administration af meddelelser.....	30	Tilpasning af skærbilleder.....	39
Deaktivering af Bluetooth Smartphone-		Alarmer.....	39
tilslutning.....	30	Auto Lap.....	41
Aktivering og deaktivering af		Aktivering og deaktivering af Lap-	
smartphone-forbindelsesalarmer....	31	tasten.....	41
Synkronisering af aktiviteter.....	31	Aktivering af Auto Pause®.....	42
Afspilning af lydbeskeder under din		Aktivering af egevaluering.....	42
aktivitet.....	31	Sådan ændres GPS-indstillingen.....	42
Connect IQ funktioner.....	31	Sådan tilpasser du widget-sløjfen.....	43
Sådan downloades Connect IQ		Fjernelse af en aktivitet eller app.....	43
funktioner.....	31	Indstillinger for registrering af	
Sikkerheds- og		aktivitet.....	43
sporingsfunktioner.....	32	Deaktivering af aktivitetstracking....	43
Tilføjelse af nødkontakter.....	32	Sådan tilpasser du urskiven.....	44
Anmodning om hjælp.....	32	Connect IQ funktioner.....	44
Sådan slår du registrering af hændelse til		Sådan downloades Connect IQ	
og fra.....	33	funktioner.....	44
Deling af livebegivenhed.....	33	Sådan downloades Connect IQ	
Historik.....	33	funktioner ved hjælp af	
Visning af historik.....	33	computeren.....	44
Visning af din tid i hver pulszone....	34	Systemindstillinger.....	45
		Tidsindstillinger.....	45

Tidszoner.....	45	Nulstilling af alle standardindstillinger.....	52
Ændring af indstillingerne for baggrundslys.....	46	Maksimering af batterilevetiden.....	52
Sådan ændres enhedens lydindstillinger.....	46	Min enhed viser det forkerte sprog.....	53
Visning af tempo eller hastighed.....	46	Er min telefon kompatibel med mit ur?.....	53
Ændring af måleenhed.....	46	Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret.....	53
Ur.....	46	Kan jeg bruge kardioaktiviteten udendørs?.....	53
Indstilling af en alarm.....	46	Hvordan kan jeg parre sensorer manuelt?.....	54
Sådan slettes en alarm.....	47	Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?.....	54
Start af nedtællingstimer.....	47		
Brug af stopur.....	47		
Synkronisering af tiden med GPS.....	47		
Manuel indstilling af tid.....	48		
Enhedsoplysninger.....	48	Appendiks.....	55
Visning af enhedsoplysninger.....	48	Datafelter.....	55
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label....	48	VO2-max standardbedømmelser.....	56
Opladning af uret.....	48	Hjulstørrelse og -omkreds.....	56
Tip til opladning af uret.....	49		
Vedligeholdelse af enheden.....	49		
Rengøring af uret.....	49		
Udskiftning af remme.....	49		
Specifikationer.....	50		
Fejlfinding.....	50		
Produktopdateringer.....	50		
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	50		
Opsætning af Garmin Express.....	50		
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....	50		
Sådan får du flere oplysninger.....	51		
Registrering af aktivitet.....	51		
Mit daglige antal skridt vises ikke....	51		
Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	51		
Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens.....	51		
Mine minutter med høj intensitet blinker.....	51		
Modtagelse af satellitsignaler.....	51		
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	52		
Genstart af uret.....	52		

Introduktion

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversigt over enheden



①

Vælg for at tænde for enheden.
Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen.
LIGHT Hold nede for at se kontrolmenuen.

②

START
STOP

Vælg for at starte og stoppe aktivitetstimeren.
Vælg en indstilling, eller bekræft en meddelelse.

③

BACK

Vælg for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
Vælg for at registrere en omgang, hvile eller gå videre til næste trin i en træning under en aktivitet.

④

DOWN

Vælg for at rulle gennem widgets, skærbilleder, funktioner og indstillinger.
Hold nede for at åbne musikstyring (*Styring af musikafspilning på en tilsluttet smartphone, side 30*).






⑤

UP

Vælg for at rulle gennem widgets, skærbilleder, funktioner og indstillinger.
Hold nede for at få vist menuen.

Statusikoner

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

	Smartphone-forbindelsesstatus
	Pulsstatus
	Alarmstatus
	Status for fodsensor
	Status for hastigheds- og kadencesensor

Visning af kontrolmenuen

Kontrolmenuen omfatter funktioner, som for eksempel aktivering af Vil ikke forstyrres-tilstand, låsning af tasterne og slukning af enheden.

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



2 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle igennem mulighederne.

Konfiguration af dit ur

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

- Par Forerunner uret med din telefon ved hjælp af Garmin Connect™ appen ([Pairing af din smartphone med enheden, side 27](#)).
- Konfigurer sikkerhedsfunktioner ([Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 32](#)).

Aktiviteter og apps

Enheden kan bruges til indendørs- og udendørsaktiviteter, atletik- og fitnessaktiviteter. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer enheden sensordata. Du kan gemme aktiviteter og dele dem med Garmin Connect fællesskabet.

Du kan også tilføje Connect IQ™ aktiviteter og apps til din enhed ved hjælp af Connect IQ appen ([Connect IQ funktioner, side 31](#)).

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

Løb en tur

Den første fitnessaktivitet, du registrerer på din enhed, kan være løb, cykling eller enhver anden udendørsaktivitet. Det er muligvis nødvendigt at oplade enheden, før du starter aktiviteten (*Opladning af uret, side 48*).

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



- 6 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge **STOP** for at stoppe timeren.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fortsæt** for at genstarte timeren.
 - Vælg **Gem** for at gemme din løbetur og nulstille timeren. Du kan få vist en oversigt eller vælge **DOWN** for at få vist flere data.



- Vælg **Slet > Ja** for at slette løbeturen.

Start af aktivitet


Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt). Hvis du har en trådløs sensor (ekstraudstyr), kan du parre den med Forerunner enheden ([Parring af dine trådløse sensorer, side 36](#)).

1 Fra urskiven vælges **START**.

2 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Aktiviteter indstillet som favoritter vises først på listen ([Tilpasning af din aktivitetsliste, side 38](#)).

3 Vælg en mulighed:

- Vælg en aktivitet fra dine favoritter.
- Vælg , og vælg en aktivitet fra den udvidede aktivitetsliste.

4 Hvis aktiviteten kræver GPS, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen.

5 Vent, til den grønne statuslinje vises.

Enheden er klar, når den har fastlagt din puls, modtager GPS-signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).

6 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.

Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

TIP: Du kan holde DOWN nede midt i en aktivitet for at åbne musikstyring ([Styring af musikafspilning på en tilsluttet smartphone, side 30](#)).

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad enheden, før du starter en aktivitet ([Opladning af uret, side 48](#)).
- Vælg **BACK** for at registrere omgange, starte en ny stilling, hvile under svømning i pool eller gå videre til næste træningstrin.
- Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider.

Stop en aktivitet

1 Vælg **STOP**.

2 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
- For at gemme aktiviteten skal du vælge **Gem**.

BEMÆRK: Hvis egevaluering er aktiveret, kan du angive din opfattede indsats for aktiviteten ([Aktivering af egevaluering, side 42](#)).

- Du kan markere en omgang ved at vælge **Omgang**.

- Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet > Ja**.

Evaluering af en aktivitet

Før du kan evaluere en aktivitet, skal du aktivere indstillingen for egevaluering på din Forerunner enhed ([Aktivering af egevaluering, side 42](#)).

Du kan registrere, hvordan du har haft det under en løbe- eller cykelaktivitet.

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

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

BEMÆRK: Du kan vælge symbolet  for at springe egevalueringen over.

3 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.

Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.

Tilføjelse af en aktivitet

Enheden leveres med et antal almindelige indendørs og udendørs aktiviteter. Du kan tilføje disse aktiviteter til din aktivitetsliste.

- 1 Vælg **START**.
- 2 Vælg **Tilføj**.
- 3 Vælg en aktivitet på listen.
- 4 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.
- 5 Vælg en position i aktivitetslisten.
- 6 Tryk på **START**.

Indendørs aktiviteter

Forerunner enheden kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel. GPS er slået fra ved indendørs aktiviteter.

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

TIP: Hvis du holder fast i løbebåndets gelændere, reduceres nøjagtigheden. Du kan bruge en fodsensor (tilbehør) til at registrere tempo, distance og kadence.

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 enheden, f.eks. en hastigheds- eller kadencesensor.

Løb en virtuel tur

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

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Virtuelt løb**.
- 3 Åbn Zwift™ appen eller en anden app til virtuel træning på din tablet, bærbare computer eller telefon.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen for at starte en løbeaktivitet og parre enhederne.
- 5 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og swipe op for at gemme aktiviteten.

Registrer en HIIT-aktivitet

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

- 1 Fra urskiven vælges **START > HIIT > Muligheder > Timere**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret HIIT-aktivitet.
 - Vælg **AMRAP** for at registrere så mange runder som muligt i en angivet tidsperiode.
 - Vælg **EMOM** for at registrere et indstillet antal bevægelser hvert minut på minuttet.
 - Vælg **Tabata** for at skifte mellem intervaller på 20 sekunder med maksimal indsats med 10 sekunders hvile.
 - Vælg **Brugerdefineret** for at indstille din bevægelsestid, hviletid, antal bevægelser og antal runder.
- 3 Følg om nødvendigt instruktionerne på skærmen.
- 4 Vælg **START** for at starte din første runde.
Enheden viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.
- 5 Vælg om nødvendigt **BACK** for manuelt at gå til næste runde eller hvile.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du vælge **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 7 Vælg **Gem**.

Kalibrering af distance på løbebånd

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

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

Udendørsaktiviteter

Forerunner enheden har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter. Du kan tilføje flere aktiviteter til din listen (*Tilpasning af din aktivitetsliste, side 38*).

Løb et baneløb

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

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

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

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

- 13 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og swipe op for at gemme aktiviteten.

Tip til registrering af et baneløb

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

Svøm en tur i poolen

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Svøm i pool**.
- 3 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.
- 4 Tryk på **START**.
Enheden registrerer kun svømmedata, mens aktivitetstimeren kører.
- 5 Start svømning.
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen. Funktionen **Vibrationsalarmer** er som standard slået til (*Automatisk hvile og manuel hvile, side 9*).
- 6 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider (valgfrit).
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og swipe op for at gemme aktiviteten.

Afstandsregistrering

Uret måler og registrerer afstand efter fuldførte pool længder. Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt (*Angivelse af poolstørrelsen, side 8*).

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

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

TIP: Når du laver øvelser, skal du enten sætte aktivitetstimeren på pause eller bruge funktionen til logning af øvelser (*Træning med øvelseslog, side 10*).

Angivelse af poolstørrelsen

- 1 Fra urskiven skal du vælge **START > Svøm i pool**.
- 2 Hold **UP** nede.
- 3 Vælg **Indstillinger > Poolstørrelse**.
- 4 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.

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. Swolf er en måleenhed for svømmeeffektivitet, og jo lavere score, jo bedre, ligesom i golf.

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.

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 10</i>)

Tip til svømmeaktiviteter

- Før du begynder på en svømmeaktivitet i swimmingpool, skal du følge instruktionerne på skærmen for at vælge størrelsen på din pool eller indtaste en brugerdefineret størrelse.
Uret måler og registrerer afstand efter fuldførte poollængder. Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt. Næste gang du starter en svømmeaktivitet i pool, bruger enheden denne poolstørrelse. Du kan holde **UP** nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Poolstørrelse** for at ændre størrelsen.
- Du opnår nøjagtige resultater ved at svømme hele poollængden og bruge det samme tag til hele længden. Sæt aktivitetstimeren på pause, når du hviler dig.
- Tryk på **BACK** for at registrere et hvil under svømning i pool (*Automatisk hvile og manuel hvile, side 9*). 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 10*).

Hvile under svømning i pool

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

BEMÆRK: Der registreres ikke svømmedata under hvile.

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

Automatisk hvile og manuel hvile

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

Den automatiske hvilefunktion er kun tilgængelig for svømning i pool. Uret registrerer automatisk, når du hviler, og hvileskærbilledet vises. Hvis du hviler i mere end 15 sekunder, opretter uret automatisk et hvileinterval. Når du genoptager svømningen, starter uret automatisk et nyt svømmeinterval. Du kan slå den automatiske hvilefunktion fra i aktivitetsindstillingerne (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 38*).

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

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

Træning med øvelseslog

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

- 1 Under aktiviteten med svømning i pool skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist skærbilledet med øvelseslog.
- 2 Tryk på **BACK** for at starte øvelsestimeren.
- 3 Når du er færdig med et øvelsesinterval, skal du trykke på **BACK**.
Øvelsestimeren stopper, men aktivitetstimeren forsætter med at registrere hele svømmesessionen.
- 4 Vælg en distance for den fuldførte øvelse.
Distanceintervaller er baseret på poolstørrelsen for den valgte aktivitetsprofil.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil starte et andet øvelsesinterval, skal du trykke på **BACK**.
 - Hvis du vil starte et svømmeinterval, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at vende tilbage til skærbillederne for svømmetræning.

Træning

Træning

Du kan oprette brugerdefinerede løbe- eller cykeltræningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Under din aktivitet kan du få vist træningsspecifikke dataskærbilleder, der indeholder oplysninger om træningstrin, f.eks. distancen for træningstrinnet eller det gennemsnitlige tempo for trinnet.

Din enhed indeholder daglige anbefalede løbetræninger baseret på din træningshistorik og dit konditionsniveau. Du kan oprette og finde flere træninger ved hjælp af Garmin Connect eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger og indlæse dem på din enhed.

Du kan planlægge træningsture ved hjælp af Garmin Connect. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din enhed.

Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect


Før du kan oprette en træning på Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 35).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Træning > Træning > Opret en træning**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Opret en brugerdefineret træning.
- 5 Vælg **Gem**.
- 6 Indtast et navn på træningen, og tryk på **Gem**.
Den nye træning vises på din liste over træninger.

BEMÆRK: Du kan sende denne træning til dit ur ([Sådan sender du et tilpasset træningsprogram til dit ur](#), side 11).

Sådan sender du et tilpasset træningsprogram til dit ur

Du kan sende et tilpasset træningsprogram, du har oprettet med Garmin Connect appen, til dit ur ([Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect, side 10](#)).

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

Start af en træning

Før du kan starte en træning, skal du indlæse træningen fra din Garmin Connect konto.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg et løb eller en cykelaktivitet.
- 3 Vælg **Muligheder > Træning > Træning**.
- 4 Vælg en træning.
BEMÆRK: Kun træninger, der er forenelige med den valgte aktivitet, vises på listen.
- 5 Vælg **DOWN** for at få vist en liste over træningstrin (valgfrit).
- 6 Vælg **START > Start træningen**.
- 7 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.

Når du har startet en træning, viser enheden hvert trin i træningen, skridtnoter (valgfrit), målet (valgfrit) og de aktuelle træningsdata.

Sådan følger du en Daglig foreslået træning

Før enheden kan foreslå en daglig træning, skal du have en træningsstatus og en VO2-max estimering.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en løbeaktivitet.
Den daglige foreslåede træning vises.
- 3 Tryk på **START**, og vælg en mulighed:
 - Vælg **Start træningen** for at gennemføre træningen.
 - Vælg **Afslut** for at kassere træningen.
 - Hvis du vil opdatere måltypen fra puls til tempo, skal du vælge **Måltype**.
 - Vælg **Deaktiver meddelelse** for at deaktivere fremtidige træningsmeddelelser.

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

Aktivering og deaktivering af meddelelser om daglig foreslået træning

Daglige foreslåede træninger anbefales baseret på din træningshistorik, VO2-max, søvn og restitutionstid.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en løbeaktivitet.
- 3 Vælg om nødvendigt **BACK** for at afvise træningen.
- 4 Hold **UP** nede.
- 5 Vælg **Træning > Træning > Dagens forslag**.
- 6 Vælg **START**.
- 7 Vælg **Deaktiver meddelelse** eller **Aktiver meddelelse**.

Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning baseret på distance eller tid. Enheden gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du opretter en anden intervaltræning. Du kan bruge åbne intervaller til banetræninger, og når du løber en kendt afstand.

Oprettelse af en intervaltræning

Intervaltræninger er tilgængelige for løb og cykling.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Muligheder > Træning > Intervaller > START > Rediger > Interval > Type**.
- 4 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.
TIP: Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at vælge indstillingen Åben.
- 5 Vælg om nødvendigt **Varighed**, angiv en værdi for distance eller tidsinterval for træningen, og vælg ✓.
- 6 Vælg **BACK**.
- 7 Vælg **Hvile > Type**.
- 8 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.
- 9 Indtast om nødvendigt **Varighed**, angiv en distance eller tidsværdi for hvileintervallet, og vælg ✓.
- 10 Vælg **BACK**.
- 11 Vælg en eller flere valgmuligheder:
 - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
 - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning > Til**.
 - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling > Til**.

Start en intervaltræning

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg et løb eller en cykelaktivitet.
- 3 Vælg **Muligheder > Træning > Intervaller > START > Start træningen**.
- 4 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal du vælge **BACK** for at starte det første interval.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Stop en intervaltræning

- På et hvilket som helst tidspunkt kan du trykke på **BACK** 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 **BACK** for at afslutte intervaltræningen og gå videre til en timer, der kan bruges til at køle ned.
- Du kan til enhver tid trykke på **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren. Du kan genstarte timeren eller afslutte intervaltræningen.

Adaptive Training Plans

Din Garmin Connect konto har en adaptive training plan og Garmin® træner, som passer til dine træningsmål. Du kan f.eks. svare på nogle få spørgsmål og finde en plan, der kan hjælpe dig med at fuldføre et 5 km løb. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen. Når du starter en plan, tilføjes Garmin Coach-widjet til widjet-samlingen på din Forerunner enhed.

Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 35](#)), og du skal parre Forerunner uret med en kompatibel telefon.

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

Start af dagens træning

Når du sender en Garmin Coach-træningsplan til enheden, vises Garmin Coach-widget i din widget-samling.

- 1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist Garmin Coach-widget.

Hvis der er planlagt en træning for denne aktivitet til i dag, viser enheden træningsnavnet og beder dig om at starte den.



- 2 Vælg **START**.
- 3 Vælg **DOWN** for at få vist træningstrin (valgfrit).
- 4 Vælg **START** > **Start træningen**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Om træningskalenderen

Træningskalenderen på din enhed er en udvidelse af den træningskalender eller plan, du har sat op i Garmin Connect. 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 kalender-widget'en. Når du vælger en dag i kalenderen, kan du få vist eller gennemføre træningen. Den planlagte træning forbliver på enheden, uanset om du gennemfører den eller springer den over. Når du sender planlagte træninger fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende træningskalender.

Visning af planlagte træninger

Du kan se planlagte træninger i din træningskalender og starte en træning.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg et løb eller en cykelaktivitet.
- 3 Vælg **Muligheder > Træning > Træningskalender**.
De planlagte træninger vises sorteret efter dato.
- 4 Vælg en træning.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **DOWN** for at få vist trinnene for træningen.
 - Vælg **START > Start træningen** for at starte træningen.

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.



Oprettelse af en PacePro plan på Garmin Connect

Før du kan oprette en PacePro plan på Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 35](#)).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller **•••**.
- 2 Vælg **Træning > PacePro tempostrategier > Opret PacePro strategi**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.
Den nye plan vises på din liste over PacePro planer.
BEMÆRK: Du kan sende denne plan til din enhed ([Sådan sender du en PacePro plan til din enhed, side 14](#)).

Sådan sender du en PacePro plan til din enhed

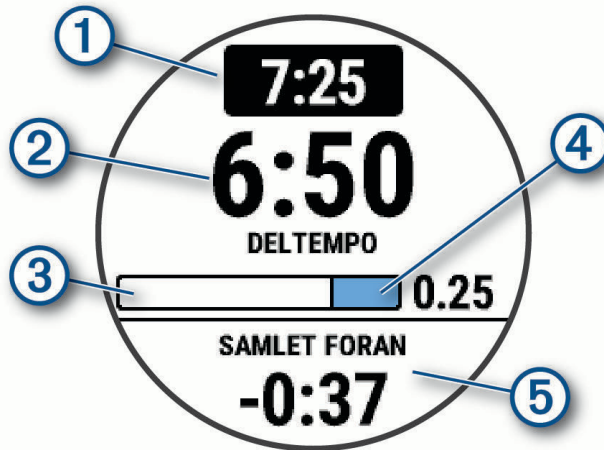
Før du kan sende en PacePro plan til din enhed, skal du oprette en plan ved hjælp af din Garmin Connect konto ([Oprettelse af en PacePro plan på Garmin Connect, side 14](#)).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller **•••**.
- 2 Vælg **Træning > PacePro tempostrategier**.
- 3 Vælg en plan på listen.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 5 Vælg din kompatible enhed.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan starter du en PacePro plan

Før du kan starte en PacePro plan, skal du sende planen fra din Garmin Connect konto ([Sådan sender du en PacePro plan til din enhed, side 14](#)) til din enhed.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Vælg **Muligheder > Træning > PacePro planer**.
- 4 Vælg en plan.
- 5 Vælg **DOWN** for at få forhåndsvist mellemtiderne (valgfrit).
- 6 Vælg **START > Brug plan**.
- 7 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.



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

Sådan stopper du en PacePro plan

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

Brug af alarmer for Løb og Gang

BEMÆRK: Du skal indstille alarmer for løb/gang-intervaller, før du starter en løbetur. Når du har startet timeren for løb, kan du ikke ændre indstillingerne.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en løbeaktivitet.
BEMÆRK: Alarmer for gåpauser er kun tilgængelige for løbeaktiviteter.
- 3 Vælg **Muligheder**.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Tilslutningsalarmer > Tilføj ny > Løb/gå**.
- 6 Indstil tiden for løb for hver alarm.
- 7 Indstil tiden for gang for hver alarm.
- 8 Løb en tur.

Hver gang du har gennemført et interval, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 46*). Når du har aktiveret løb/gang-alarmer, bruges dette, hver gang du løber en tur, indtil du deaktiverer det eller aktiverer en anden løbetilstand.

Træning indendørs

Garmin anbefaler, at du bruger indendørsaktiviteter, når du træner indendørs eller for at spare batterilevetid. Hvis du vælger en aktivitet, der typisk foregår indendørs, slås GPS automatisk fra. Når du løber eller går med GPS slukket, beregnes fart, distance og kadence ved hjælp af accelerometeret i enheden. Accelerometeret er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart, distance og kadence forbedres efter et par udendørs løb med GPS (*Indendørs aktiviteter, side 6*).

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 enheden, f.eks. en hastigheds- eller kadencesensor.

Personlige rekorder

Når du har afsluttet en aktivitet, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat under den pågældende aktivitet. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid over flere typiske distancer samt længste løbe-, køre- eller svømmetur.

Visning af dine personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg en rekord.
- 5 Vælg **Vis rekord**.

Gendannelse af en personlig rekord

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

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 5 Vælg **Forrige > Ja**.
BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af en personlig rekord

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

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af alle personlige rekorder

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

Rekorderne slettes kun for den pågældende sport.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Se din fitnessalder

Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn. Din enhed bruger oplysninger som f.eks. din alder, BMI (body mass index), hvilepulsdata og historik over energisk aktivitet for at give en fitnessalder. Hvis du har en Garmin Index™ skala, bruger din enhed målingen af kropsfedtprocenten i stedet for BMI til at bestemme din fitnessalder. Ændringer af motion og livsstil kan påvirke din fitnessalder.

BEMÆRK: For at få den mest nøjagtige fitnessalder skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 38*).

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

Aktivitetstracking

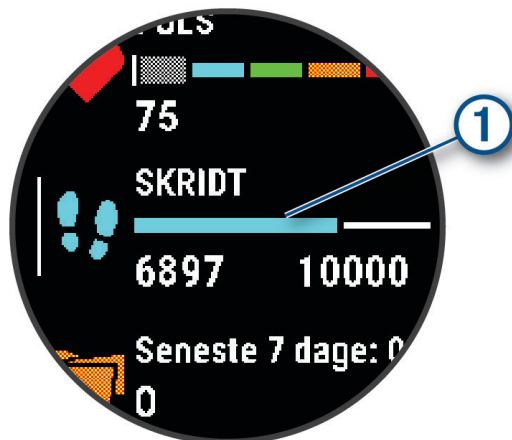
Aktivitetstracker-funktionen registrerer dit daglige skridttal, tilbagelagt distance, intensitetsminutter, forbrændte kalorier samt søvnstatistik for hver dag, der er registreret. Kalorier forbrændt inkluderer basisstofskifte plus aktivitetsskalorier.

Antallet af skridt i løbet af dagen vises på widget'en for skridt. Skridttælleren opdateres jævnligt.

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.



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

Brug af 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 *Bevæg dig!* og den røde bjælke. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 46*).

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

Aktivering af aktivitetsalarmen

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktivitetstracking** > **Aktivitetsalarm** > **Til**.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier og bevægelse under søvn. Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge *Må ikke forstyrres-tilstand* til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra (*Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 19*).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Bær enheden, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til Garmin Connect webstedet (*Garmin Connect, side 35*).
Du kan få vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

Brug af Må ikke forstyrres-tilstand

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

BEMÆRK: Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto. Du kan aktivere indstillingen Under søvn i systemindstillingerne for automatisk at angive Vil ikke forstyrres-tilstanden under din normale sovetid (*Systemindstillinger, side 45*).

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen.

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

Minutter med høj intensitet

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

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

Optjening af intensitetsminutter

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

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

Move IQ® Begivenheder

Funktionen Move IQ registrerer automatisk aktivitetsmønstre, f.eks. gang, løb, cykling, svømning eller trappemaskinetræning, i mindst 10 minutter. Du kan få vist begivenhedens type og varighed på Garmin Connect tidslinjen, men disse oplysninger vises ikke på aktivitetslisten, i snapshots eller i dit newsfeed. Få flere detaljer og større nøjagtighed ved at optage en aktivitet med tidtagning på enheden.

Indstillinger for registrering af aktivitet

På urskiven skal du holde **UP** nede og vælge  > **Aktivitetstracking**.

Status: Deaktiverer aktivitetstracking.

Aktivitalsalarm: Viser en meddelelse og aktivitetsindikatoren på den digitale urskive og skærbilledet med skridt. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 46*).

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

Move IQ: Gør det muligt for din enhed automatisk at starte og gemme en tidsbestemt gang- eller løbeaktivitet, når Move IQ funktionen registrerer velkendte bevægelsesmønstre.

Deaktivering af aktivitetstracking

Når du deaktiverer registrering af aktivitet, registreres dine skridt, intensitetsminutter, søvn og Move IQ begivenheder ikke.

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg  > **Aktivitetstracking** > **Status** > **Fra**.

Registrering af hydrering

Du kan registrere dit daglige væskeindtag, aktivere mål og alarmer og indtaste de beholderstørrelser, du oftest bruger. Hvis du aktiverer automatiske mål, øges dit mål på de dage, hvor du registrerer en aktivitet. Når du træner, har du brug for mere væske til at erstatte den mistede sved.

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

Registrering af menstruationscyklus

Din menstruationscyklus er en vigtig del af dit helbred. Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik i Garmin Connect appen.

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

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

Pulsmålerfunktioner

Forerunner enheden har en håndledsbaseret pulsmåler og er kompatibel med ANT+® pulsmålere med brystrem. Du kan få vist håndledsbaserede pulsdata på pulsmåler-widget'en. Hvis både håndledsbaseret puls og ANT+ pulsdata er tilgængelige, anvender enheden ANT+ pulsdata.

Håndledsbaseret puls

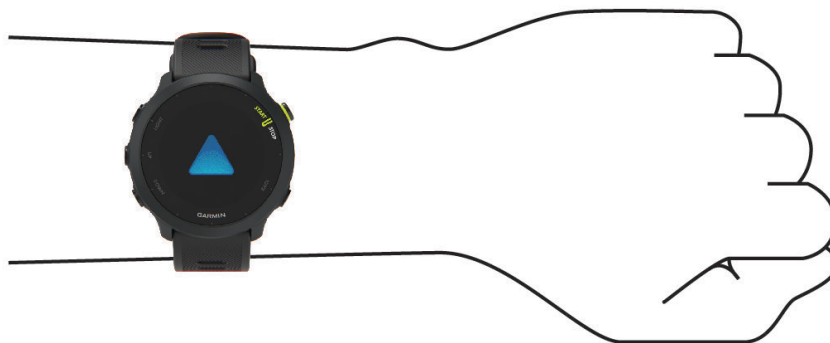
Sådan bæres uret

⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

- Bær uret over håndledsknogle.

BEMÆRK: Uret bør sidde tæt til men komfortabelt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør uret ikke bevæge sig, når du løber eller træner.



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

- Se *Tip til uregelmæssige pulsdata*, side 21 for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på www.garmin.com/fitandcare.

Tip til uregelmæssige pulsdato

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

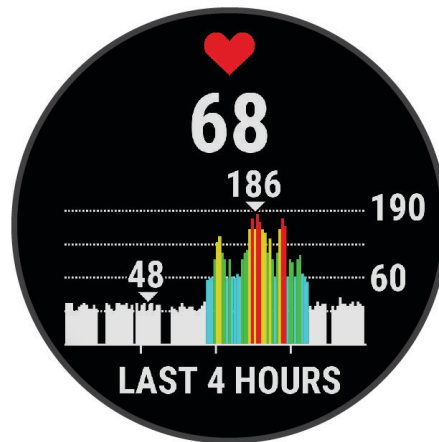
- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
 - Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
 - Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af uret.
 - Bær uret over håndledsknogle. Uret bør sidde tæt men behageligt.
 - Vent, indtil ❤️ lyser konstant, før du starter din aktivitet.
 - Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.
- BEMÆRK:** Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.
- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Visning af pulsmåler-widjet

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

BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje widjeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 43*).

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



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

Send pulsdato til Garmin enheder

Du kan sende pulsdato fra din Forerunner enhed og se dem på parrede Garmin enheder.

BEMÆRK: Når du sender pulsdato, reduceres batterilevetiden.

- 1 Fra pulswidjeten skal du holde **UP** nede.

- 2 Vælg **Muligheder > Send pulsdato**.

Forerunner enheden begynder at sende dine pulsdato, og (❤️) vises.

BEMÆRK: Du kan kun se pulsmåler-widjeten, mens dine pulsdato overføres fra den.

- 3 Par din Forerunner enhed med din Garmin ANT+ kompatible enhed.

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

TIP: For at stoppe overførsel af pulsdato skal du trykke på en vilkårlig tast og vælge Ja.

Overførsel af pulldata under en aktivitet

Du kan indstille din Forerunner enhed til at overføre dine pulldata automatisk, når du starter på en aktivitet. Du kan f.eks. sende pulldata til en Edge® enhed, mens du cykler.

BEMÆRK: Når du sender pulldata, reduceres batterilevetiden.

- 1 Fra pulswidget'en skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Muligheder > Send under aktivitet > Til**.
- 3 Påbegynd en aktivitet (*Start af aktivitet, side 5*).

Forerunner enheden begynder at sende dine pulldata i baggrunden.

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

- 4 Par din Forerunner enhed med din Garmin ANT+ kompatible enhed.

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

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

Indstilling af alarm ved unormal puls

FORSIGTIG

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

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

- 1 Fra pulswidget'en skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Muligheder > 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 enheden vibrerer.

Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

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

- 1 Fra pulswidgetten skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Pulsindstillinger > Status > Fra**.

Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner 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 pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

Træningsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.


- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (*Udregning af pulszone, side 23*) 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. Standardmaksimumpuls er 220 minus din alder.

Indstilling af dine pulszoner

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszoner. Du kan indstille separate pulszoner for sportsprofiler som f.eks. løb, cykling og svømning. Indstil din maksimale puls for at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten. Du kan også indstille hver pulszone og indtaste din hvilepuls manuelt. Du kan justere dine zoner på enheden manuelt eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Brugerprofil** > **Puls**.
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
Du kan bruge funktionen Find automatisk til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet.
- 4 Vælg **Hvilepuls**, og indtast din hvilepuls.
Du kan bruge den gennemsnitlige hvilepuls, der er målt på din enhed, eller du kan indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 5 Vælg **Zoner** > **Baseret på**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
 - Vælg **%Maksimal** 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).
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.

Sådan lader du uret indstille dine pulszoner

Standardindstillingerne gør uret i stand til at registrere din maksimale puls og indstille dine pulszoner som en procentdel af din maksimale puls.

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte (*Indstilling af din brugerprofil, side 38*).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Prøv nogle få pulstræningsplaner, som findes på din Garmin Connect konto.
- Få vist dine pulskurver og tid i zoner med din Garmin Connect konto.

Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

Få dit 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 din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 36*).

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 38*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 23*). Estimatet kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeydelse.

- 1 Løb i mindst 10 minutter udenfor.
- 2 Efter din løbetur vælger du **Gem**.


En notifikation vises, hvor du kan se din første VO2-max estimering, og hver gang din VO2-max stiger.

Om VO2-max estimeringer

VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO2-max er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. Forerunner enheden kræver håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler for at kunne vise din VO2-max estimering.

På enheden vises din VO2-max estimering som et tal, en beskrivelse og et niveau på måleren. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dit VO2-max estimering, herunder din fitnessalder. Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn og en anden alder. Mens du træner, kan din fitnessalder med tiden blive mindre (*Se din fitnessalder, side 17*).



 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 56*) og gå til www.CooperInstitute.org.

Restitutionstid

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

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

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

Visning af din restitutionstid

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 38](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 23](#)).

1 Løb en tur.

2 Efter din løbetur vælger du **Gem**.

Restitutionstiden vises. Den maksimale tid er 4 dage.

BEMÆRK: Fra urskiven kan du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist aktivitetsoversigten og restitutionstiden og vælge **START** for at få vist flere oplysninger.

Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 38](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 23](#)).

Din enhed bruger VO2-max. estimatet ([Om VO2-max estimeringer, side 24](#)) og din træningshistorik til at give en målløbetid. Enheden analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

TIP: Hvis du har mere end én Garmin enhed, kan du aktivere Physio TrueUp™ funktionen, som gør det muligt for enheden at synkronisere aktiviteter, historik og data fra andre enheder ([Synkronisering af aktiviteter, side 31](#)).

1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist din præstations-widget.

2 Vælg **START** for at rulle gennem præstationsmålingerne.

Dine forventede løbetider vises for distancerne 5K, 10K, halvmaraton og maraton.

BEMÆRK: Projektionerne kan synes upræcise i starten. Enheden kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeydelse.

Brug af widget for stressniveau

Widget for stressniveau viser dit aktuelle stressniveau og en graf over dit stressniveau de sidste mange timer. Den kan også føre dig gennem en vejtrækningsaktivitet for at hjælpe dig med at slappe af ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 43](#)).

1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at se widget til stressniveau.

2 Vælg **START**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg **DOWN** for at få vist yderligere detaljer.

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

- Vælg **START > DOWN** for at starte en afslapningsaktivitet.

Body Battery™

Dit ur analyserer dine pulssudsving, 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 27*).

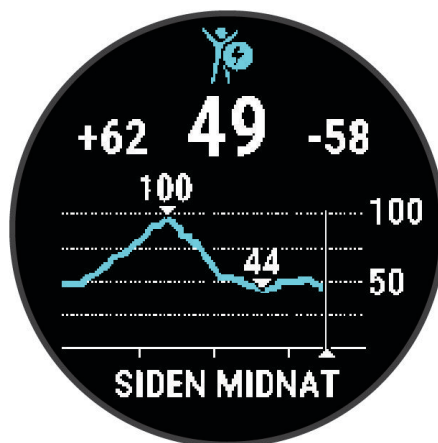
Visning af Body Battery widgets

Body Battery widget viser dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit Body Battery niveau de sidste mange timer.

1 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist Body Battery widgeten.

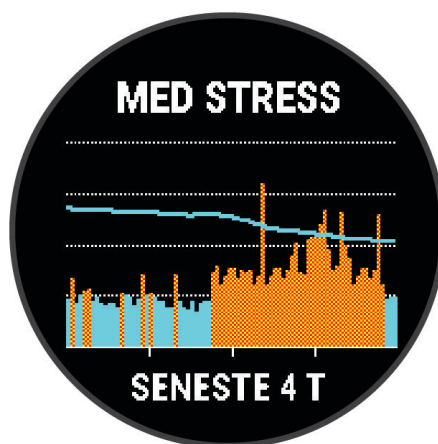
BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 43*).

2 Tryk på **START** for at få vist en graf over dit Body Battery-niveau siden midnat.



3 Tryk på **DOWN** for at se en kombineret graf over dine Body Battery og stressniveauer.

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






Tips til forbedrede Body Battery data

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


Intelligente funktioner

Parring af din smartphone med enheden

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

- 1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Connect appen.
- 2 Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra din enhed.
- 3 Vælg **LIGHT** for at tænde enheden.
Første gang du tænder enheden, er den i parringstilstand.
TIP: Du kan holde **UP** nede og vælge  > **Telefon** > **Par telefon** for manuelt at aktivere parringstilstand.
- 4 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
 - Hvis det er første gang, du parrer en enhed med Garmin Connect appen, skal du følge instruktionerne på skærmen.
 - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du fra menuen  eller  vælge **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** og følg instruktionerne på skærmen.

Tip til eksisterende Garmin Connect brugere

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

Bluetooth Forbundne funktioner

Forerunner enheden har adskillige Bluetooth tilknyttede funktioner til din kompatible smartphone ved brug af Garmin Connect appen.

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

Lydbeskeder: Giver mulighed for, at Garmin Connect appen kan afspille statusmeddelelser, såsom kilometermellemtider og andre data, på din smartphone under en løbetur eller anden aktivitet.

Bluetooth sensorer: Giver dig mulighed for at oprette forbindelse til Bluetooth kompatible sensorer som f.eks. en pulsmåler.

Connect IQ: Giver dig mulighed for at udvide enhedens funktioner med nye urskiver, widgets, apps og datafelter.

Find min telefon: Finder din mistede smartphone, der er parret med din Forerunner enhed og er inden for rækkevidde.

Find mit ur: Finder din mistede Forerunner enhed, der er parret med din smartphone og er inden for rækkevidde.

PacePro downloads: Giver dig mulighed for at oprette og downloade PacePro strategier i Garmin Connect appen og sende dem trådløst til din enhed.

Telefonmeddelelser: Viser telefonmeddelelser og beskeder på din Forerunner enhed.

Sikkerheds- og registreringsfunktioner: Giver dig mulighed for at sende beskeder og alarmer til venner og familie samt anmode om hjælp fra nødkontakter, der er konfigureret i Garmin Connect appen. Du kan finde flere oplysninger under *Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 32*.


Interaktion med sociale medier: Du kan automatisk sende en opdatering til dit foretrukne sociale mediewebsted, når du uploader en aktivitet til Garmin Connect appen.

Softwareopdateringer: Giver dig mulighed for at opdatere enhedens software.

Vejrudsigter: Sender live vejrudsigter og -meddelelser til din enhed.


Træningsdownloads: Giver dig mulighed for at søge efter træningsture i Garmin Connect appen og sende dem trådløst til din enhed.

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

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

Sådan finder du en bortkommet smartphone

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

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

Forerunner enheden begynder at søge efter din parrede smartphone. Der lyder en hørbar alarm på din telefon, og Bluetooth signalstyrken vises på Forerunner enhedens skærm. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din smartphone.

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

Widgets

Enheden leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Nogle widgets kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

Nogle widgets er ikke synlige som standard. Du kan føje dem til widget-sløjfen manuelt ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 43](#)).

Body Battery: Når den bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau de sidste mange timer.

Kalender: Viser kommende møder fra din smartphone-kalender.

Kalorier: Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.

Garmin coach: Viser planlagte træninger, når du vælger en Garmin coach-træningsplan i din Garmin Connect konto.

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.

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.

Sidste løbetur: Viser en kort oversigt over din seneste registrerede løbetur.

Registrering af menstruationscyklus: Viser din aktuelle cyklus. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer.

Meddelelser: Giver dig besked om indgående opkald, sms-beskeder og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger.

Ydeevne: Viser præstationsmålinger, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater.

Vejrtrækning: Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.

Skridt: Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.

Stress: Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.

Vejr: Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

Visning af widgets

Enheden leveres med adskillige forudinstallerede widgets, og flere er tilgængelige, når du parrer enheden med en smartphone.

- Fra urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN**.

Enheden ruller gennem widget-sløjfen og viser oversigtsdata for hver widget. Performance Widget kræver flere aktiviteter med puls og udendørs løbeture med GPS.

- Vælg **START** for at få vist widget-oplysninger.




TIP: Du kan vælge **DOWN** for at se yderligere skærme for en widget.

Visning af widget med vejrudsigten

Vejret kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.


- 1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist en widget med vejrudsigten.
- 2 Vælg **START** for at få vist vejrmeldinger.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist data pr. time, dagligt samt vejrmeldingsdata.

Styring af musikafspilning på en tilsluttet smartphone

- 1 Start afspilning af en sang eller en afspilningsliste på din smartphone.
- 2 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at afspille og sætte det aktuelle musiknummer på pause.
 - Vælg  for at springe til næste musiknummer.
 - Vælg  for at åbne flere musikknapper, f.eks. lydstyrke og forrige nummer.

Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre din Forerunner enhed med en kompatibel mobil enhed ([Parring af din smartphone med enheden, side 27](#)).

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg  > **Telefon** > **Meddelelser** > **Status** > **Til**.
- 3 Vælg **Under aktivitet**.
- 4 Vælg en meddelelsespræference.
- 5 Vælg en lydpræference.
- 6 Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 7 Vælg en meddelelsespræference.
- 8 Vælg en lydpræference.
- 9 Vælg **Personlige oplysninger**.
- 10 Vælg en præference for beskyttelse af personlige oplysninger.
- 11 Vælg **Timeout**.
- 12 Vælg det tidsrum, som alarmen for en ny meddelelse vises på skærmen.

Visning af meddelelser

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


Administration af meddelelser

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

Vælg en mulighed:

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


Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning

- 1 Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth smartphone-tilslutning på din Forerunner enhed.
Se i brugervejledningen til din mobile enhed for at deaktivere Bluetooth trådløs teknologi på din mobile enhed.

Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer


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

BEMÆRK: Smartphone- forbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Telefon** > **Tilslutningsalarmer** > **Til**.

Synkronisering af aktiviteter

Du kan synkronisere aktiviteter fra andre Garmin enheder til din Forerunner enhed ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør din enhed i stand til mere præcist at angive din træningsstatus og form. Du kan f.eks. registrere din cykeltur med en Edge enhed og se dine aktivitetsdetaljer på din Forerunner enhed.



- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Physio TrueUp**.

Når du synkroniserer din enhed med din smartphone, vises de seneste aktiviteter fra dine andre Garmin enheder på din Forerunner enhed.

Afspilning af lydbeskeder under din aktivitet

Før du kan konfigurere lydbeskeder, skal du parre en smartphone med Garmin Connect appen med din Forerunner enhed.

Du kan indstille Garmin Connect appen til at afspille motiverende statusbeskeder og træningsadvarsler på din smartphone, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Under en lydbesked Garmin Connect sætter appen den primære lyd fra din smartphone på lydløs for at afspille beskeden. Du kan tilpasse lydstyrkerne i Garmin Connect appen.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder**.
- 3 Vælg din enhed.
- 4 Vælg **Aktivitetsmuligheder** > **Lydbeskeder**.
- 5 Vælg en funktion.

Connect IQ funktioner

Du kan føje Connect IQ funktioner til dit ur fra Garmin og andre udbydere ved hjælp af Connect IQ appen. Du kan tilpasse din enhed med urskiver, datafelter, widgets og enhedsapps.

Urskiver: Giver dig mulighed for at tilpasse urets udseende.

Datafelter: Giver dig mulighed for at downloade nye datafelter, der viser sensor-, aktivitets- og historiske data på nye måder. Du kan føje Connect IQ datafelter til indbyggede funktioner og sider.

Widgets: Angiv oplysninger på et øjeblik, herunder sensordata og meddelelser.

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

Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit Forerunner ur med din telefon ([Parring af din smartphone med enheden, side 27](#)).

- 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.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

⚠ FORSIGTIG

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

Forerunner enheden har sikkerheds- og sporingsfunktioner, der skal konfigureres med Garmin Connect appen.

BEMÆRK

Hvis du vil bruge disse funktioner, skal enheden have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

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

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

Registrering af hændelse: Når Forerunner enheden registrerer en hændelse under en udendørs gåtur, løbetur eller cykelaktivitet, 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.

Live Event Sharing: Giver dig mulighed for at sende beskeder til venner og familie under en begivenhed, så de får opdateringer i realtid.

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig, hvis enheden er tilsluttet en Android smartphone.

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

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

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

Anmodning om hjælp

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter (*Tilføjelse af nødkontakter, side 32*).

- 1 Hold tasten **LIGHT** nede.
- 2 Når du mærker tre vibrationer, skal du slippe tasten for at aktivere hjælpefunktionen.
Nedtællingsskærmen vises.


TIP: Du kan vælge **annuller**, før nedtællingen er gennemført, hvis du vil annullere meddelelsen.

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

⚠ FORSIGTIG

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

BEMÆRK

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Sikkerhed** > **Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en GPS-aktivitet.

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

Hvis en hændelse registreres af dit Forerunner ur, og din telefon er tilsluttet, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter. Der vises en meddelelse på enheden, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 15 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.

Deling af livebegivenhed

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

Historik

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

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

Visning af historik

Historikken indeholder tidligere aktiviteter, som du har gemt på enheden.

Enheden har en historik-widget, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 43*).

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Vælg **Denne uge** eller **Forrige uger**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Vælg **START**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil have vist yderligere oplysninger om aktiviteten, skal du vælge **AI statistik**.
 - For at se din tid i hver enkelt pulszone skal du vælge **Puls** (*Visning af din tid i hver pulszone, side 34*).
 - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og få vist flere oplysninger om hver omgang.
 - Du kan få vist tid og distance for hvert interval ved at vælge **Intervaller**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet**.

Visning af din tid i hver pulszone

Før du kan få vist pulszonedata, skal du fuldføre en aktivitet med pulsmåling og gemme aktiviteten. Visning af tiden i hver pulszone kan være en hjælp til at justere træningens intensitet.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Vælg **Denne uge** eller **Forrige uger**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Vælg **START > Puls**.

Sletning af historik

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

Visning af samlede data

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

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

Datahåndtering

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

Sletning af filer

BEMÆRK

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

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

BEMÆRK: Hvis du bruger en Apple® computer, skal du tømme mappen Papirkurv for helt at slette filerne.

Frakobling af USB-kablet

Hvis din enhed er forbundet til din computer som et flytbart drev, skal du frakoble din enhed fra din computer på en sikker måde for at forhindre tab af data. Hvis din enhed er forbundet til din Windows computer som en bærbar enhed, er det ikke nødvendigt at frakoble den på en sikker måde.

- 1 Fuldfør en handling:
 - På Windows computere skal du vælge **Sikker fjernelse af hardware** på proceslinjen og vælge din enhed.
 - For Apple computere skal du vælge enheden og derefter vælge **Fil > Skub ud**.
- 2 Tag kablet ud af computeren.

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, vandreture osv. Opret en gratis konto på www.garminconnect.com.

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

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



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, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

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

Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen

Din enhed synkroniseres automatisk med Garmin Connect appen med jævne mellemrum. Du kan også til hver en tid synkronisere dine data manuelt.

- 1 Anbring enheden inden for en afstand på 3 m (10 fod) fra din smartphone.
- 2 Fra et vilkårligt skærbillede skal du holde **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 3 Vælg .
- 4 Se dine aktuelle data i Garmin Connect appen.

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express™ programmet forbinder enheden 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 sende data, f.eks. træning eller træningsplaner, fra Garmin Connect webstedet til din enhed. Du kan også installere softwareopdateringer til enheden og administrere dine Connect IQ apps.

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

Trådløse sensorer

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. Du kan finde flere oplysninger om kompatibilitet og køb af yderligere sensorer ved at gå til buy.garmin.com.

Parring af dine trådløse sensorer

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

1 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på.

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

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

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

3 Hold nede på **UP**.

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

5 Vælg en funktion:

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

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

Fodsensor

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

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

Løb en tur med brug af en fodsensor

Før du løber en tur, skal du parre fodsensoren med din Forerunner enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 36](#)).

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

1 Installer fodsensoren i overensstemmelse med tilbehørsinstruktionerne.

2 Vælg en løbeaktivitet.

3 Løb en tur.

Kalibrering af fodsensor

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

Forbedring af fodsensorens kalibrering

Før du kan kalibrere din enhed, skal du have modtaget GPS-signaler, og du skal parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer, side 36*).

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


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

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

Manuel kalibrering af fodsensor

Før du kan kalibrere din enhed, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer, side 36*).


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

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

Indstilling af hastighed og distance for fodsensor

Før du kan tilpasse fodsensorens hastighed og distance, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer, side 36*).

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

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

Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence


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

- Par sensoren med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 36*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 56*).
- Kør en tur (*Start af aktivitet, side 5*).


Tilpas dit ur

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere indstillingerne for højde, vægt, fødselsår, køn og maksimal puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 23*). Enheden anvender disse oplysninger til at beregne træningsdata.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

Tilpasning af din aktivitetsliste

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

Indstillinger for aktiviteter og apps

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

På urskiven skal du holde **UP** nede, vælge  > **Aktiviteter og apps**, vælge en aktivitet og vælge aktivitetsindstillingerne.

Tilslutningsalarmer: Indstiller træningsadvarsler for aktiviteten (*Alarmer, side 39*).

Auto Pause: Indstiller enheden 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 (*Aktivering af Auto Pause[®], side 42*).

Vibrationsalarmer: Gør det muligt for enheden automatisk at registrere, når du hviler dig under svømning i pool, og oprette et hvileinterval (*Automatisk hvile og manuel hvile, side 9*).

Nedtælling starter: Aktiverer en nedtællingstimer for intervalsvømning i pool.

Skærbilleder: Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærbilleder og tilføje nye dataskærbilleder for aktiviteten (*Tilpasning af skærbilleder, side 39*).

GPS: Indstiller tilstanden for GPS-antennen (*Sådan ændres GPS-indstillingen, side 42*).

Banenummer: Indstiller dit banenummer til baneløb.

Omgange: Giver dig mulighed for at registrere en omgang eller en hvilepause under aktiviteten (*Markering af omgange efter distance, side 41*).

Poolstørrelse: Indstiller poolens længde ved svømning i pool (*Angivelse af poolstørrelsen, side 8*).

Gendan standardindstillinger: Giver dig mulighed for at nulstille aktivitetsindstillinger (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 52*).


Egenevaluering: Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten (*Aktivering af egenevaluering, side 42*).

Registrering af svømmetag: Aktiverer registrering af svømmetag for svømning i pool.

Vibrationsalarmer: Aktiverer alarmer, der giver dig besked om at inhalere eller udånde under en respirationsaktivitet.

Tilpasning af skærbilleder

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

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder**.
- 6 Vælg et dataskærbillede, som du vil tilpasse.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
 - Vælg **Datafelter** for at ændre de data, der vises i feltet.
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærbilledet fra sløjfen.
- 8 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at føje et dataskærbillede til sløjfen.
Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærbilleder.

Alarmer

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: Med en hændelsesalarm advares du én gang. Hændelsen er en bestemt værdi. Du kan f.eks. indstille enheden til at advare dig, når du når en bestemt distance.

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

Tilbagevendende alarm: Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang enheden registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille enheden 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.
Distance	Tilbagevendende	Du kan indstille et distanceinterval.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se <i>Om pulszoner, side 22</i> og <i>Udregning af pulszone, side 23</i> .
Tempo	Område	Du kan indstille én tempoværdi.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.


Indstilling af en advarsel

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Tilslutningsalarmer**.
- 6 Vælg en funktion:
 - Vælg **Tilføj ny** for at føje en ny advarsel til aktiviteten.
 - Vælg et advarselsnavn for at redigere en eksisterende advarsel.
- 7 Vælg advarselstypen, hvis det er nødvendigt.
- 8 Vælg en zone, og angiv minimum- og maksimumværdien, eller angiv en brugerdefineret værdi for advarslen.
- 9 Tænd om nødvendigt for alarmerne.

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

Indstilling af dine pulsalarmer

Du kan indstille enheden til at sende en alarm, når pulsen er over eller under en målzone eller et brugerdefineret interval. Du kan f.eks. indstille enheden til advare dig, hvis din puls er under 150 bpm (hjerteslag pr. minut).

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Tilslutningsalarmer** > **Tilføj ny** > **Puls**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg en pulszone, hvis du vil bruge intervallet fra en eksisterende pulszone.
 - Hvis du vil tilpasse en maksimalværdi, skal du vælge **Brugerdefineret** > **Høj** og indtaste en værdi.
 - Hvis du vil tilpasse en minimumværdi, skal du vælge **Brugerdefineret** > **Lav** og indtaste en værdi.

Hver gang, du kommer over eller under det indstillede interval eller den brugerdefinerede værdi, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til ([Sådan ændres enhedens lydindstillinger](#), side 46).

Auto Lap

Markering af omgange efter distance

Du kan indstille enheden til at bruge Auto Lap funktionen, der markerer en omgang automatisk for hver kilometer eller mile. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer under forskellige dele af en aktivitet.

1 Hold **UP** nede.

2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Omgange > Auto Lap**.

6 Vælg en mulighed:

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

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 46*). Funktionen Auto Lap forbliver aktiveret for den valgte aktivitetsprofil, indtil du deaktiverer den.

Du kan eventuelt tilpasse dataskærmene til at vise yderligere omgangsdata (*Tilpasning af skærbilleder, side 39*).

Tilpasning af omgangsalarmbesked

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

1 Hold **UP** nede.

2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Omgange > Lap-alarm**.

6 Vælg et datafelt for at redigere det.

7 Vælg **Gennemse** (valgfrit).

Aktivering og deaktivering af Lap-tasten

Du kan aktivere Lap-tast for at registrere en omgang eller en hvilepause under en aktivitet ved hjælp af **BACK**. Du kan deaktivere Lap-tast for at undgå at registrere omgange på grund af utilsigtede tastetryk under en aktivitet.

1 Hold **UP** nede.

2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Omgange > Lap-tast**.

Lap-tastens status ændres til Til eller Fra baseret på den aktuelle indstilling.

Lap-tasten forbliver tændt eller slukket for den valgte aktivitetsprofil.

Aktivering af Auto Pause

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

BEMÆRK: Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausestillet.

1 Hold **UP** nede.

2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Auto Pause**.

6 Vælg en funktion:

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

Aktivering af egnevaluering

Når du gemmer en aktivitet, kan du evaluere din opfattede indsats, og hvordan du havde det under aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 5*). Du kan se dine evalueringsoplysninger på din Garmin Connect konto.

1 Hold **UP** nede.

2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Egenevaluering**.

6 Vælg en mulighed:

- Hvis du kun vil evaluere efter en struktureret træning eller et struktureret interval, skal du vælge **Kun træning**.
- Hvis du vil evaluere efter hver aktivitet, skal du vælge **Altid**.

Sådan ændres GPS-indstillingen

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

1 Hold nede på **UP**.

2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **GPS**.

6 Vælg en mulighed:

- Vælg **Fra** for at deaktivere GPS for aktiviteten.
- Vælg **Kun GPS** for at aktivere GPS-satellitsystemet.
- Vælg **GPS + GLONASS** (russisk satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
- Vælg **GPS + GALILEO** (EU-satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.

BEMÆRK: Brug af GPS og et andet satellitsystem samtidig kan reducere batterilevetiden hurtigere end udelukkende brug af GPS (*GPS og andre satellitsystemer, side 43*).

GPS og andre satellitsystemer

Brugen af GPS sammen med andre satellitsystemer giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere modtagelse af position, end når man kun bruger GPS. Brugen af flere systemer kan dog reducere batterilevetiden hurtigere, end hvis der udelukkende bruges GPS.

Din enhed kan bruge disse GNSS-systemer (Global Navigation Satellite Systems).

GPS: En satellitkonstellation bygget af USA.

GLONASS: En satellitkonstellation bygget af Rusland.


GALILEO: En satellitkonstellation bygget af Det Europæiske Rumagentur (ESA).

Sådan tilpasser du widget-sløjfen

Du kan ændre rækkefølgen af widgets i widget-sløjfen, fjerne widgets og tilføje nye widgets.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Udseende** > **Widgets**.
- 3 Vælg en widget.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **UP** eller **DOWN** for at ændre en widgets placering i widget-sløjfen.
 - Vælg  for at fjerne widgeten fra widget-sløjfen.
- 5 Vælg **Tilføj**.
- 6 Vælg en widget.
Widget'en føjes til widget-sløjfen.

Fjernelse af en aktivitet eller app

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

Indstillinger for registrering af aktivitet

På urskiven skal du holde **UP** nede og vælge  > **Aktivitetstracking**.

Status: Deaktiverer aktivitetstracking.

Aktivitalsalarm: Viser en meddelelse og aktivitetsindikatoren på den digitale urskive og skærbilledet med skridt. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger*, side 46).

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

Move IQ: Gør det muligt for din enhed automatisk at starte og gemme en tidsbestemt gang- eller løbeaktivitet, når Move IQ funktionen registrerer velkendte bevægelsesmønstre.

Deaktivering af aktivitetstracking

Når du deaktiverer registrering af aktivitet, registreres dine skridt, intensitetsminutter, søvn og Move IQ begivenheder ikke.

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg  > **Aktivitetstracking** > **Status** > **Fra**.

Sådan tilpasser du urskiven

Du kan tilpasse oplysningerne på urskiven og dens udseende.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Vælg **START**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at aktivere urskiven skal du vælge **Anvend**.
 - For at ændre de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Data**.
 - For at skifte farvetone skal du vælge **Farvetone**.

Connect IQ funktioner

Du kan føje Connect IQ funktioner til dit ur fra Garmin og andre udbydere ved hjælp af Connect IQ appen. Du kan tilpasse din enhed med urskiver, datafelter, widgets og enhedsapps.

Urskiver: Giver dig mulighed for at tilpasse urets udseende.

Datafelter: Giver dig mulighed for at downloade nye datafelter, der viser sensor-, aktivitets- og historiske data på nye måder. Du kan føje Connect IQ datafelter til indbyggede funktioner og sider.

Widgets: Angiv oplysninger på et øjeblik, herunder sensordata og meddelelser.

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

Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit Forerunner ur med din telefon ([Parring af din smartphone med enheden, side 27](#)).

- 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.

Systemindstillinger

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

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på enheden.

Tid: Justerer tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 45*).

Baggrundslys: Justerer indstillingerne for baggrundsbelysning (*Ændring af indstillingerne for baggrundslys, side 46*).

Lyde: Indstiller enhedens lyde, såsom tastetoner, alarmer og vibrationer (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 46*).

Vil ikke forstyrres: Tænder eller slukker tilstanden Vil ikke forstyrres. Du kan bruge **Under søvn** til at aktivere tilstanden Vil ikke forstyrres automatisk under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid på din Garmin Connect konto (*Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 19*).

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

Format: Indstiller enheden til at vise **Præference for tempo/fart** for løb, cykling eller andre aktiviteter. Denne præference påvirker flere træningsindstillinger, historik og alarmer (*Visning af tempo eller hastighed, side 46*). Du kan også ændre indstillingen **Start på uge** og de måleenheder, der bruges på enheden (*Ændring af måleenhed, side 46*).

Physio TrueUp: Gør det muligt for din enhed at synkronisere aktiviteter, historik og data fra andre Garmin enheder.

Dataregistrering: Angiver, hvordan enheden registrerer aktivitetsdata. Registreringsindstillingen Smart (standard) giver mulighed for længerevarende registreringer af aktiviteter. Registreringsindstillingen Hvert sekund giver mere detaljerede aktivitetsregistreringer, men registrerer muligvis ikke hele aktiviteter, der varer i længere perioder. Slå funktionen Log HRV til for at registrere din pulsvariation under en aktivitet.

USB-tilstand: Indstiller enheden til at bruge masselagringstilstand eller Garmin tilstand, når den er forbundet med en computer.

Nulstil: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 52*).

Softwareopdatering: Lader dig installere softwareopdateringer, der er downloadet ved hjælp af Garmin Express eller Garmin Connect appen (*Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen, side 50*).

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

Tidsindstillinger

Fra urskiven skal du holde UP nede og vælge  > **System** > **Tid**.

Tidsformat: Indstiller enheden til at vise klokkeslættet i 12-timers eller 24-timers format.


Indstil tid: Giver dig mulighed for at indstille tiden manuelt eller automatisk ud fra din parrede mobile enhed eller GPS-position.

Synkroniser med GPS: Gør det muligt for dig manuelt at synkronisere klokkeslættet, når du skifter tidszoner, eller for at opdatere til sommertid.

Tidszoner


Hver gang du tænder uret og modtager satellitsignaler eller synkroniserer med din telefon, registrerer uret automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt.

Ændring af indstillingerne for baggrundslys

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Baggrundslys**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Under aktivitet**.
 - Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Taster** for at tænde for baggrundsbelysningen ved tastetryk.
 - Vælg **Tilslutningsalarmer** for at slå baggrundsbelysning for alarmer til.
 - Vælg **Bevægelse** for at slå baggrundsbelysningen til ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
 - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tiden, inden baggrundsbelysningen slukker.
 - Vælg **Lysstyrke** for at indstille baggrundsbelysningens lysstyrke.


Sådan ændres enhedens lydindstillinger

Du kan indstille enheden til at udsende en tone eller vibration, når taster vælges, eller når en alarm udløses.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Lyde**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Tastetoner** for at slå tastetoner til og fra.
 - Vælg **Alarmtoner** for at aktivere indstillingerne for alarmtoner.
 - Vælg **Vibration** for at slå vibration til og fra på enheden.
 - Vælg **Knap Vibration** for at aktivere vibration, når du vælger en tast.


Visning af tempo eller hastighed

Du kan ændre den type oplysninger, der vises i din aktivitetsoversigt og historikken.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Format** > **Præference for tempo/fart**.
- 3 Vælg en aktivitet.

Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne, der vises på enheden.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Format** > **Enheder**.
- 3 Vælg **Statute** eller **Metrisk**.

Ur

Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer. Du kan indstille hver alarm til at lyde én gang eller blive gentaget regelmæssigt.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Alarm** > **Tilføj alarm**.
- 3 Vælg **Tid**, og indtast alarmtidspunktet.
- 4 Vælg **Gentag**, og vælg, hvornår alarmerne skal gentages (valgfrit).
- 5 Vælg **Lyde**, og vælg en meddelelsestype (valgfrit).
- 6 Vælg **Baggrundslys** > **Til** for at tænde for baggrundsbelysningen sammen med alarmerne.
- 7 Vælg **Etiket**, og vælg en beskrivelse for alarmerne (ekstraudstyr).

Sådan slettes en alarm

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Alarm**.
- 3 Vælg en alarm.
- 4 Vælg **Slet**.

Start af nedtællingstimer

- 1 Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærmbillede.
- 2 Vælg **Timer**.
- 3 Indtast tiden.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Vælg **:** > **Genstart** > **Til** for automatisk at genstarte timeren, når den udløber.
 - Vælg **:** > **Lyde**, og vælg en meddelelsestype.
- 5 Vælg **▶**.

Brug af stopur

- 1 Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærmbillede.
- 2 Vælg **Stopur**.
- 3 Vælg **START** for at starte timeren.
- 4 Vælg **BACK** for at genstarte omgangstimeren ①.



Den samlede stopurstid ② fortsætter med at tælle.


- 5 Vælg **START** for at stoppe begge timere.
- 6 Vælg en funktion.
- 7 Gem den registrerede tid som en aktivitet i din historik (valgfrit).

Synkronisering af tiden med GPS

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

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg **⚙** > **System** > **Tid** > **Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 51*).


Manuel indstilling af tid

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

Enhedsoplysninger


Visning af enhedsoplysninger

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

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

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

Denne enheds label leveres elektronisk. En E-label kan oplyse om de lovpligtige oplysninger, såsom identifikationsnumre fra FCC eller regionale lovkrav, samt tilhørende produkt- og licensoplysninger.

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

Opladning af uret

ADVARSEL

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

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen ([Vedligeholdelse af enheden, side 49](#)).

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



- 2 Sæt det store stik på USB-kablet i en USB-opladerport.
- 3 Oplad uret helt.

Tip til opladning af uret

- 1 Slut opladeren helt til uret for at oplade det med USB-kablet (*Opladning af uret, side 48*).
Du kan oplade uret ved at slutte USB-kablet til en Garmin godkendt AC-adapter i en almindelig stikkontakt eller til en USB-port på din computer. Opladning af et helt afladet batteri tager op til to timer.
- 2 Kobl opladeren fra uret, når batteriopladningsniveauet når 100 %.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

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

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Rengøring af uret

⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet.

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 www.garmin.com/fitandcare.

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

Udskiftning af remme

Enheden er kompatibel med 20 mm brede, standardkliklåsremme.

- 1 Skub Quick Release-pinden på fjederpinden for at fjerne remmen.



- 2 Isæt den ene side af fjederpinden på den nye rem i enheden.
- 3 Skub quick-release-pinden, og placer fjederpinden ud for den modsatte side af enheden.
- 4 Gentag trin 1 til 3 for at udskifte den anden rem.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 14 dage i smartwatchtilstand, med smart-notifikationer og håndledsbaseret pulsmåler Op til 20 timer i GPS-tilstand
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 1 dBm maksimalt
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ¹

Fejlfinding

Produktopdateringer

Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din smartphone.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

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 (*Parring af din smartphone med enheden, side 27*).

Synkroniser dit ur med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 28*).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til dit ur. Opdateringen installeres, når du ikke bruger uret aktivt. Når opdateringen er fuldført, genstartes uret.

Opsætning af Garmin Express

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

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.

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

Sådan får du flere oplysninger

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

Registrering af aktivitet

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

Mit daglige antal skridt vises ikke

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

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

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær uret på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring uret i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring uret i lommen, når du kun bruger hænderne eller armene aktivt.

BEMÆRK: Enheden kan tolke visse gentagne bevægelser, såsom opvask, sammenlægning af tøj eller håndklap som skridt.

Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

Antallet af skridt på din Garmin Connect konto opdateres, når du synkroniserer enheden.

1 Vælg en mulighed:

- Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express appen (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 35*).
- Synkroniser dit antal skridt med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 28*).

2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

Mine minutter med høj intensitet blinker

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

Modtagelse af satellitsignaler

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

TIP: Du kan finde flere oplysninger om GPS under www.garmin.com/aboutGPS.

1 Gå udendørs i et åbent område.

Forsiden af enheden skal pege mod himlen.

2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.

Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser uret regelmæssigt med din Garmin konto:
 - Slut uret til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser dit ur til Garmin Connect appen med din Bluetooth aktiverede telefon.
- Mens du er tilsluttet din Garmin konto, downloader uret flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.
- Tag dit ur med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
 - Stå stille i et par minutter.

Genstart af uret

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

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

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

Nulstilling af alle standardindstillinger

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

Du kan nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

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

Maksimering af batterilevetiden

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Reducer tiden, før baggrundslyset slukker ([Ændring af indstillingerne for baggrundslys, side 46](#)).
 - Reducer lysstyrken for baggrundsbelysningen.
 - Sluk Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner ([Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning, side 30](#)).
 - Deaktiver aktivitetsregistrering ([Indstillinger for registrering af aktivitet, side 19](#)).
 - Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser ([Sådan tilpasser du urskiven, side 44](#)).
 - Begræns det antal smartphone-meddelelser, enheden viser ([Administration af meddelelser, side 30](#)).
 - Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder ([Send pulldata til Garmin enheder, side 21](#)).
 - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler ([Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 22](#)).
- BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.

Min enhed viser det forkerte sprog

Du kan ændre valget af sprog på enheden, hvis du ved en fejltagelse har valgt det forkerte sprog på enheden.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Rul ned til det sidste element på listen, og tryk på **START**.
- 3 Rul ned til det næstsidste element på listen, og tryk på **START**.
- 4 Tryk på **START**.
- 5 Vælg dit sprog.
- 6 Tryk på **START**.

Er min telefon kompatibel med mit ur?

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

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

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

Hvis din telefon ikke kan oprette forbindelse til uret, kan du prøve følgende tip.

- Sluk for din telefon og dit ur, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din telefon.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Fjern dit ur fra Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på din telefon for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købt en ny telefon, skal du fjerne dit ur fra Garmin Connect appen på den telefon, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din telefon inden for 10 m (33 fod) fra uret.
- På telefonen skal du åbne Garmin Connect appen og vælge **•••** > **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- På urskiven skal du holde **UP** nede og vælge **⚙️** > **Telefon** > **Par telefon**.

Kan jeg bruge kardioaktiviteten udendørs?

Du kan bruge kardioaktiviteten og aktivere GPS til udendørs brug.

- 1 Vælg **START** > **Kardio** > **Muligheder** > **Indstillinger** > **GPS**.
- 2 Vælg en funktion.
- 3 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 4 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.

GPS forbliver aktiveret for den valgte aktivitet, indtil du deaktiverer det.

Hvordan kan jeg parre sensorer manuelt?

Første gang, du slutter en trådløs sensor til uret ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre uret og sensoren. Hvis sensoren har både ANT+ og Bluetooth teknologi, anbefaler Garmin, at du parrer ved hjælp af ANT+ teknologi. Når de er blevet parret, opretter uret automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

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

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

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

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

3 Hold nede på **UP**.

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

5 Vælg en mulighed:

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

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

Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?

Enheden er kompatibel med nogle Bluetooth sensorer. Første gang, du tilslutter en Garmin sensor til din enhed, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

1 Hold **UP** nede.

2 Vælg  > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.

3 Vælg en funktion:

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

Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 39*).

Appendiks

Datafelter

Nogle datafelter kræver ANT+ tilbehør for at vise data.

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

Gennemsnitlig puls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

Interval Distance: Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

Intervaltempo: Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.

Interval - tid: Stopurstid for det aktuelle interval.

Kadence: Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).

Kadence: Cykling. Antal omdrejninger på pedalarmerne. Din enhed skal være tilsluttet kadencesensor (tilbehør), for at disse data vises.

Kalorier: Antallet af forbrændte kalorier i alt.

Klokkeslæt: Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).

Omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

Omgangsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

Omgangstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

Omgangstid: Stopurstid for den aktuelle omgang.

Puls: Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal have håndledsbaseret pulsmåler eller være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

Pulszone: Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).

Rundedistance: Under en HIIT-aktivitet er den tilbagelagte distance for den aktuelle runde.

Rundehastighed: Under en HIIT-aktivitet er den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle runde.

Rundetempo: Under en HIIT-aktivitet er det gennemsnitlige tempo for den aktuelle runde.

Rundetid: Under en HIIT-aktivitet er tiden på stopuret for den aktuelle runde.

Skridt: Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.

STRESS: Dit aktuelle stressniveau.

Tempo: Det aktuelle tempo.

Timer: Stopurstid for den aktuelle aktivitet.

Vejrtrækningsfrekvens: Din vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).

VO2-max standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2-max estimeringer efter alder og køn.

Mænd	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Rigtig god	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
God	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nogenlunde	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinder	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Rigtig god	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
God	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nogenlunde	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. Du kan finde flere oplysninger på www.CooperInstitute.org.

Hjulstørrelse og -omkreds

Din hastighedssensor registrerer automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelse er markeret på begge sider af dækket. Du kan måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

