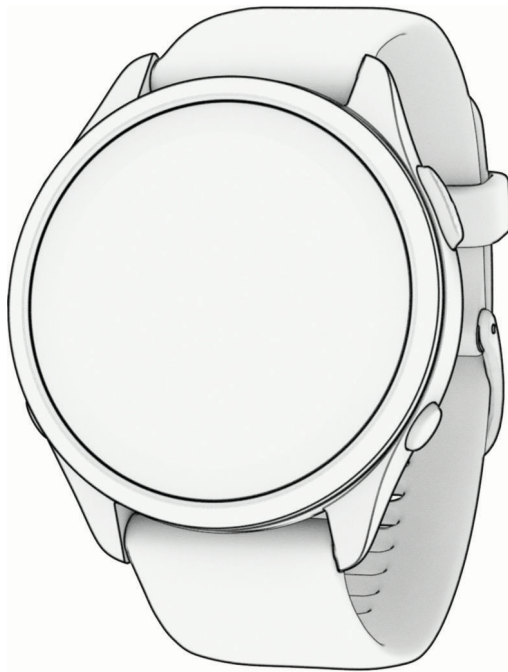


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 165 URSERIE

---

Brugervejledning

© 2024 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](http://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®, inReach®, Move IQ® og TracBack® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien, PacePro™, tempe™ og Varia™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

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

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

M/N: A04714, AA4714

# Indholdsfortegnelse

<b>Indholdsfortegnelse</b>	
<b>Indroduktion.....</b>	<b>1</b>
Konfiguration af dit ur.....	1
Oversigt.....	1
GPS-status og statusikoner.....	2
Aktivering og deaktivering af touchscreenen.....	2
Sådan bruger du uret.....	3
<b>Aktiviteter og apps.....</b>	<b>3</b>
Start af aktivitet.....	3
Tip til registrering af aktiviteter.....	3
Stop en aktivitet.....	4
Evaluering af en aktivitet.....	4
Udendørsaktiviteter.....	4
Løb en tur.....	5
Løb et baneløb.....	6
Tip til registrering af et baneløb.....	6
Registrering af en Ultraløbsaktivitet.....	6
Svømning.....	6
Svøm en tur i poolen.....	7
Svømning i åbent vand.....	7
Tip til svømmeaktiviteter.....	7
Svømmeterminologi.....	7
Typer af tag.....	8
Automatisk hvile og manuel hvile.....	8
Træning med øvelseslog.....	8
Indendørs aktiviteter.....	9
Løb en virtuel tur.....	9
Kalibrering af distance på løbebånd.....	9
Health Snapshot™.....	9
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	10
Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter.....	10
Registrer en HIIT-aktivitet.....	11
HIIT timere.....	11
Tilpasning af aktiviteter og apps.....	11
Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet.....	11
Ændring af aktivitetens position på listen over apps.....	11
Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet.....	12
<b>Udseende.....</b>	<b>12</b>
Urskiveindstillinger.....	12
Sådan tilpasser du urskiven.....	12
Overblik.....	13
Visning af oversigtsløjfen.....	15
Tilpasning af overbliksløjfen.....	16
Body Battery.....	16
Visning af Body Battery overblikket.....	16
Tips til forbedrede Body Battery data.....	17
Visning af pulsoverblikket.....	17
Visning af vejroverblikket.....	17
Opdatering af vejroverpositionen.....	17
Registrering af hydrering.....	17
Brug af overblik for hydreringssporing.....	18
Kvindens helbred.....	18
Registrering af menstruationscyklus.....	18
Graviditetsregistrering.....	18
Brug af overblik for stressniveau.....	18
Restitutionstid.....	19
Visning af din restitutionstid.....	19
Restitutionspuls.....	19
Præstationsmålinger.....	19
Om VO2-max estimeringer.....	20
Visning af dine forventede løbetider.....	21
Status for pulsvariation.....	22
Om Training Effect.....	23
Kontrolfunktioner.....	24
Visning af kontrolmenuen.....	26
Tilpasning af kontrolmenuen.....	27
Garmin Pay.....	27
Opsætning af din Garmin Pay Wallet.....	27
Betaling for et køb med dit ur.....	27
Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog.....	28
Ændring af din Garmin Pay adgangskode.....	28
Morgenrapport.....	28
Tilpasning af din morgenrapport.....	28
<b>Træning.....</b>	<b>29</b>

Træning forud for en løbsbegivenhed.....	29	<b>Historik.....</b>	<b>39</b>
Løbskalender og primært løb.....	29	Brug af historik.....	40
Sundheds- og wellness-indstillinger....	30	Personlige rekorder.....	40
Automatisk mål.....	30	Visning af dine personlige rekorder.....	40
Brug af aktivitetsalarm.....	30	Gendannelse af en personlig rekord.....	40
Aktivering af aktivitetsalarmen.....	30	Sletning af personlige rekorder.....	41
Søvnregistrering.....	31	Visning af samlede data.....	41
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering.....	31	Visning af din tid i hver pulszone.....	41
Tilpasning af søvnfunktion.....	31	Sletning af historik.....	41
Brug af tilstanden Må ikke forstyrres.....	31	Datahåndtering.....	41
Minutter med høj intensitet.....	31	Sletning af filer.....	41
Optjening af intensitetsminutter....	32	<b>Pulsmålerfunktioner.....</b>	<b>42</b>
Move IQ.....	32	Håndledsbaseret puls.....	42
Træning.....	32	Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler.....	42
Følg en træning fra Garmin Connect.....	32	Tip til uregelmæssige pulsdata.....	42
Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect.....	32	Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler.....	43
Sådan sender du et tilpasset træningsprogram til dit ur.....	33	Puls under svømning.....	43
Start af en træning.....	33	Indstilling af alarm ved unormal puls..	43
Sådan følger du en Daglig foreslået træning.....	33	Udsendelse af pulsdata.....	43
Aktivering og deaktivering af meddelelser om daglig foreslået træning.....	33	Overførsel af pulsdata under en aktivitet.....	44
Om træningskalenderen.....	34	Måling af iltmætning.....	44
Brug af Garmin Connect træningsplaner.....	34	Få målinger af iltmætning.....	45
Adaptive træningsplaner.....	34	Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering.....	45
Intervaltræning.....	35	Aktivering af heldagstilstand.....	45
Tilpasning af en intervaltræning.....	35	Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	45
Start en intervaltræning.....	35	<b>Navigation.....</b>	<b>46</b>
Stop en intervaltræning.....	35	Baner.....	46
PacePro Træning.....	35	Sådan følger du en rute på din enhed.....	46
Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect.....	36	Oprettelse af en bane på Garmin Connect.....	46
Sådan starter du en PacePro plan....	37	Sådan sender du en bane til din enhed.....	46
Oprettelse af en PacePro plan på dit ur.....	38	Visning af rutedetaljer.....	47
Angivelse af et træningsmål.....	38	Sådan gemmes din position.....	47
Annullering af et træningsmål.....	38	Visning og redigering af dine gemte positioner.....	47
Brug af alarmer for Løb og Gang.....	39	Navigation til en destination.....	47
Aktivering af egnevaluering.....	39		

Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet.....	48	Frakobling fra en tredjepartsudbyder.....	57
Afbrydelse af navigation.....	48	Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner.....	57
Kort.....	48	Afspilning af musik.....	58
Sådan føjes et kort til en aktivitet.....	48	Kontrollementer til musikafspilning.....	59
Panorering og zoom på kortet.....	49	Styring af musikafspilning på en tilsluttet telefon.....	59
Kortindstillinger.....	49	Sådan ændres audiotilstand.....	60
Kompass.....	49		
Manuel kalibrering af kompas.....	49		
<b>Sensorer og tilbehør.....</b>	<b>49</b>	<b>Tilslutningsmuligheder.....</b>	<b>60</b>
Trådløse sensorer.....	50	Telefontilslutningsfunktioner.....	60
Parring af dine trådløse sensorer.....	50	Sådan parrer du din telefon.....	60
Pulstilbehør løbetempo og distance....	51	Aktivering af Bluetooth meddelelser.....	60
Tip til registrering af løbetempo og distance.....	51	Visning af meddelelser.....	61
Løbeeffekt.....	51	Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	61
Indstillinger for løbeeffekt.....	51	Besvarelse af en tekstbesked.....	61
Løbedynamik.....	51	Administration af meddelelser.....	61
Træning med løbedynamik.....	52	Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse.....	61
Farvemålere og data for løbedynamik.....	52	Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer.....	62
Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence.....	53	Slå advarsler for Find min telefon til og fra.....	62
Situationsfornemmelse.....	53	Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet.....	62
Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner.....	53	Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet.....	62
tempe.....	53	Wi-Fi tilslutningsfunktioner.....	63
		Tilslutning til et Wi-Fi netværk.....	63
<b>Brugerprofil.....</b>	<b>54</b>	Telefonapps og computerprogrammer.....	63
Indstilling af din brugerprofil.....	54	Garmin Connect.....	64
Indstillinger for køn.....	54	Brug af Garmin Connect appen....	64
Se din fitnessalder.....	54	Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	65
Om pulszone.....	54	Manuel synkronisering af data med Garmin Connect.....	65
Træningsmål.....	54	Connect IQ funktioner.....	65
Indstilling af dine pulszone.....	55	Sådan downloades Connect IQ funktioner.....	65
Sådan lader du uret indstille dine pulszone.....	55	Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	65
Udregning af pulszone.....	55	Garmin Messenger app.....	66
Indstilling af dine effektzone.....	56		
<b>Musik.....</b>	<b>56</b>		
Download af personligt lydindhold.....	56		
Tilslutning til en tredjepartsudbyder....	57		
Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder.....	57		

Brug af Messenger funktionen.....	66	Sådan bæres uret.....	79
<b>Sikkerheds- og spørgsfunktions.....</b>	<b>67</b>	Vedligeholdelse af enheden.....	79
Tilføjelse af nødkontakter.....	67	Rengøring af uret.....	80
Tilføjelse af kontakter.....	67	Udskiftning af remmene.....	80
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	68	Specifikationer.....	80
Anmodning om hjælp.....	68	Oplysninger om batterilevetid.....	81
Deling af livebegivenhed.....	68	<b>Fejlfinding.....</b>	<b>81</b>
Aktivering af deling af livebegivenheder.....	69	Produktopdateringer.....	81
<b>Ure.....</b>	<b>69</b>	Opsætning af Garmin Express.....	81
Indstilling af en alarm.....	69	Sådan får du flere oplysninger.....	81
Redigering af en alarm.....	69	Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?.....	81
Brug af stopur.....	70	Registrering af aktivitet.....	82
Start af nedtællingstimer.....	70	Mit daglige antal skridt vises ikke....	82
Sletning af timer.....	71	Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	82
Synkronisering af tiden med GPS.....	71	Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens.....	82
Manuel indstilling af tid.....	71	Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis.....	82
Tilføjelse af flere tidszoner.....	71	Mine minutter med høj intensitet blinker.....	82
Redigering af alternativ tidszone.....	71	Modtagelse af satellitsignaler.....	83
<b>Tilpas dit ur.....</b>	<b>72</b>	Forbedring af GPS- satellitmodtagelsen.....	83
Indstillinger for aktiviteter og apps.....	72	Genstart af uret.....	83
Tilpasning af skærbilleder.....	73	Nulstilling af alle standardindstillinger.....	83
Sådan føjes et kort til en aktivitet....	73	Maksimering af batterilevetiden.....	84
Aktivitetsalarmer.....	74	Min enhed viser det forkerte sprog.....	84
Indstilling af en advarsel.....	75	Afslutter demo-tilstand.....	84
Satellitindstillinger.....	75	Er min telefon kompatibel med mit ur?.....	84
Manuel kalibrering af kompas.....	75	Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret.....	85
Kortindstillinger.....	76	Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig.....	85
Indstilling af strømstyring.....	76	Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig.....	85
Systemindstillinger.....	76	Hvordan kan jeg parre sensorer manuelt?.....	85
Tidsindstillinger.....	77	Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?.....	86
Indstilling af et tidsalarmer.....	77	Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret.....	86
Ændring af skærmindstillinger.....	77		
Ændring af måleenhed.....	77		
<b>Enhedsoplysninger.....</b>	<b>78</b>		
Visning af enhedsoplysninger.....	78		
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label....	78		
Om AMOLED skærmen.....	78		
Opladning af uret.....	78		
Tip til opladning af uret.....	79		

Musikafspilningen hakker, eller  
tilslutningen af mine hovedtelefoner er  
ustabil..... 86

**Appendiks..... 87**

Aktivitetsliste..... 87

Datafelter..... 89

VO2-max standardbedømmelser..... 97

Hjulstørrelse og -omkreds..... 97





# Introduktion

## ⚠ ADVARSEL

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

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

## Konfiguration af dit ur

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

- Par Forerunner uret med din telefon ved hjælp af Garmin Connect™ appen (*Sådan parer du din telefon, side 60*).
- Opsætning af Wi-Fi® netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 63*).
- Konfigurer sikkerhedsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 67*).
- Opsætning af musik (*Musik, side 56*).
- Konfigurer din Garmin Pay™ Wallet (*Opsætning af din Garmin Pay Wallet, side 27*).

## Oversigt



### ① Touchscreen

- Tryk for at vælge en indstilling i en menu.
- Tryk for at åbne overblikket og få vist flere data.
- Stryg op eller ned for at rulle gennem oversigtens sløjfe og menuer.
- Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
- Dæk skærmen med håndfladen for hurtigt at slukke for skærmen og vende tilbage til urskiven.

### ② LIGHT

- Hold nede for at tænde for uret.
- Tryk for at tænde og slukke for skærmen.
- Hold nede for at se kontrolmenuen for hurtig adgang til ofte anvendte funktioner.

### ③ UP

- Vælg for at rulle gennem overblik, dataskærbilleder, funktioner og indstillinger.
- Hold nede for at få vist menuen.


### ④ DOWN

- Vælg for at rulle gennem overblik, dataskærbilleder, funktioner og indstillinger.
- Hold nede for at åbne musikstyring (*Musik, side 56*).

## ⑤ START · STOP










- Tryk for at starte og stoppe aktivitetstimeren.
- Tryk for at vælge en indstilling eller bekræfte en besked.

## ⑥ BACK

- Tryk for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
- Tryk for at registrere en omgang eller hvile under en aktivitet, eller gå videre til næste trin.  
Du kan vælge  for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter (*Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 81*).

## GPS-status og statusikoner

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

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Status for telefonforbindelse
	Wi-Fi teknologistatus (Forerunner music kun ure)
	LiveTrack status
	Pulsstatus
	Status for hastigheds- og kadencesensor
	Cykellygtestatus
	Cykelradarstatus
	tempe™ sensorstatus

## Aktivering og deaktivering af touchscreenen

Du kan tilpasse touchscreenen til generel brug af uret og til hver aktivitetsprofil.

**BEMÆRK:** Touchscreenen er ikke tilgængelig under svømmeaktiviteter.

- Hvis du vil aktivere eller deaktivere touchscreenen under generel brug eller aktiviteter, skal du holde **UP** nede, vælge **System > Touch** og vælge en indstilling.
- Du kan føje denne indstilling til kontrolmenuen, se (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 27*).

## Sådan bruger du uret

- Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 24*). Kontrolmenuen giver hurtig adgang til ofte benyttede funktioner som f.eks. at aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand, gemme en position og slukke uret.
- På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem oversigtssløjfen (*Overblik, side 13*).
- På urskiven skal du trykke på **START** for at starte en aktivitet eller åbne en app (*Aktiviteter og apps, side 3*).
- Hold **UP** nede for at tilpasse urskiven (*Sådan tilpasser du urskiven, side 12*), justere indstillingerne (*Systemindstillinger, side 76*), parre trådløse sensorer (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*) og meget mere.

## Aktiviteter og apps


Dit ur kan bruges til indendørs- og udendørsaktiviteter, atletik- og fitnessaktiviteter (*Aktivetsliste, side 87*). Når du starter en aktivitet, viser og registrerer uret sensordata. Du kan oprette tilpassede aktiviteter eller nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 12*). Når du er færdig med dine aktiviteter, kan du gemme og dele dem med Garmin Connect fællesskabet.

Du kan også tilføje Connect IQ™ aktiviteter og apps til dit ur ved hjælp af Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner, side 65*).

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Start af aktivitet

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

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en mulighed:
  - Vælg en aktivitet fra dine favoritter.
  - Vælg , og vælg en aktivitet fra den udvidede aktivitetsliste.
- 3 Hvis aktiviteten kræver GPS signaler, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen, og vente til uret er klar.


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

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

### Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad uret, før du starter en aktivitet (*Opladning af uret, side 78*).
- Tryk på **BACK** for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.
- Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere skærme med data.
- Stryg op eller ned for at få vist yderligere dataskærbilleder (*Aktivering og deaktivering af touchscreenen, side 2*).


## Stop en aktivitet

- 1 Tryk på **STOP**.
- 2 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
  - Hvis du vil gemme aktiviteten og få vist detaljerne, skal du vælge **Gem**, trykke på **START** og vælge en indstilling.  
**BEMÆRK:** Når du har gemt aktiviteten, kan du indtaste selvevalueringsdata (*Evaluering af en aktivitet, side 4*).
  - Hvis du vil suspendere aktiviteten og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Fortsæt senere**.
  - Du kan markere en omgang ved at vælge **Omgang**.  
Du kan vælge  for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter (*Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 81*).
  - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **Tilbage til Start > TracBack**.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
  - For at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ad den mest direkte vej skal du vælge **Tilbage til Start > Lige linje**.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
  - Hvis du vil måle forskellen mellem din puls ved slutningen af aktiviteten og din puls to minutter senere, skal du vælge **Restitution med pulsmåler** og vente mens timeren tæller ned (*Restitutionspuls, side 19*).
  - Vælg **Slet** for at slette aktiviteten.  
**BEMÆRK:** Når aktiviteten er stoppet, gemmer uret den automatisk efter 30 minutter.

## Evaluering af en aktivitet

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse indstillingen for selvevaluering for visse aktiviteter (*Aktivering af egnevaluering, side 39*).

- 1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **Gem** (*Stop en aktivitet, side 4*).
- 2 Vælg et tal, der svarer til din opfattede indsats.  
**BEMÆRK:** Du kan vælge symbolet  for at springe selvevalueringen over.
- 3 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.  
Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.

## Udendørsaktiviteter

Forerunner enheden har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter. Du kan tilføje nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter såsom vandring eller svømning. Du kan også tilføje brugerdefinerede aktiviteter til din enhed (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 12*).

## Løb en tur

Den første fitnessaktivitet, du registrerer på dit ur kan være løb, cykling eller enhver anden udendørsaktivitet. Det kan være nødvendigt at oplade uret, før du starter aktiviteten ([Opladning af uret, side 78](#)).

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

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



**BEMÆRK:** Under en aktivitet, kan du holde **DOWN** nede for at åbne musikstyringen ([Kontrollementer til musikafspilning, side 59](#)).

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



**BEMÆRK:** Du kan finde flere løbeindstillinger under [Stop en aktivitet, side 4](#).

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

### 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<sup>®</sup> er 1600 m eller 4 omgange rundt på banen.
- Hvis du løber i en anden løbebane end løbebane 1, skal du angive banenummeret i aktivitetsindstillingerne.

## Registrering af en Ultraløbsaktivitet

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Ultraløb**.
- 3 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Påbegynd løbeturen.
- 5 Tryk på **BACK** for at registrere en omgang og starte hviletimeren.  
**BEMÆRK:** Du kan konfigurere indstillingen Lap-tast til at registrere en omgang og starte hviletimeren, kun starte hviletimeren eller kun registrere en omgang (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 72*).
- 6 Når du er færdig med at hvile, skal du trykke på **BACK** for at fortsætte løbet,
- 7 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider (valgfrit).
- 8 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

## Svømning

### BEMÆRK

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

**BEMÆRK:** Uret har håndledsbaseret puls aktiveret for svømmeaktiviteter.

## Svøm en tur i poolen

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

## Svømning i åbent vand

Du kan registrere dine svømmedata, herunder distance, tempo og antal tag. Du kan føje dataskærbilleder til standardaktiviteten for svømning i åbent vand (*Tilpasning af skærbilleder, side 73*).

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

## Tip til svømmeaktiviteter

- Tryk på **BACK** for at registrere et interval under svømning i pool.
- Før du begynder på en svømmeaktivitet i swimmingpool, skal du følge instruktionerne på skærmen for at vælge størrelsen på din pool eller indtaste en brugerdefineret størrelse.  
Uret måler og registrerer afstand efter fuldførte poollængder. Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt. Næste gang du starter en svømmeaktivitet i pool, bruger enheden denne poolstørrelse. Du kan holde **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 8*).  
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 8*).

## Svømmeterminologi

**Længde:** En tur til den anden ende af poolen.

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

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

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

## Typer af tag

Du kan kun identificere typen af tag for svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde. Typer af svømmetag vises i din svømmehistorik og på din Garmin Connect konto. Du kan også vælge tagtype som et brugerdefineret datafelt (*Tilpasning af skærbilleder, side 73*).

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 8</i> )

## 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 72*).

**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.



## Indendørs aktiviteter

Uret kan bruges til indendørs træning, såsom løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller crosstrainer. GPS er slukket for indendørs aktiviteter.

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

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

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

## Løb en virtuel tur

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

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

## Kalibrering af distance på løbebånd

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

- 1 Start en aktivitet på løbebåndet (*Start af aktivitet, side 3*).
- 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 løbebåndsdistanzen for første gang ved at vælge **Gem**. Enheden beder dig om at fuldføre løbebåndskalibreringen.
  - Hvis du manuelt vil kalibrere løbebåndsdistanzen efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og gem** > ✓.
- 5 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på dit ur.

## Health Snapshot™

Health Snapshot funktionen optager flere vigtige sundhedsmålinger, mens du står stille i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejrtrækningsfrekvens. Du kan føje Health Snapshot funktionen til listen over dine foretrukne aktiviteter eller apps (*Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet, side 11*).

## Registrering af styrketræningsaktiviteter

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

1 Tryk på **START**.

2 Vælg **Styrke**.

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

3 Vælg en træning.

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

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

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

6 Start dit første sæt.

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

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

7 Tryk på **BACK** for at færdiggøre sættet.

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

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

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

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

10 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.

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

12 Vælg **Stop træningen > Gem**.

### Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter

- Kig ikke på uret, mens du udfører gentagelser.

Du skal interagere med uret i begyndelsen og ved afslutningen af hvert sæt, og i hvileperioder.

- Fokuser på din form, mens du udfører gentagelser.

- Udfør kropsvægts- eller håndvægtsøvelser.

- Udfør gentagelser i et ensartet, bredt dækkende bevægelsesområde.

Hver enkelt gentagelse tælles, når armen, som bærer uret, vender tilbage til udgangspositionen.

**BEMÆRK:** Ben-øvelser tælles muligvis ikke.

- Aktiver automatisk registrering af sæt for at starte og stoppe dine sæt.

- Gem og send styrketræningsaktiviteten til din Garmin Connect konto.

Du kan bruge værktøjerne på din Garmin Connect konto til at se og redigere aktivitetsdetaljerne.

## Registrer en HIIT-aktivitet

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

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **HIIT**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret HIIT-aktivitet.
  - Vælg **HIIT timere** (*HIIT timere, side 11*).
  - Vælg **Træning** for at følge en gemt træning.
- 4 Følg om nødvendigt instruktionerne på skærmen.
- 5 Tryk på **START** for at starte din første runde.  
Enheden viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.
- 6 Tryk om nødvendigt på **BACK** for manuelt at gå til næste runde eller hvile.
- 7 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

### HIIT timere

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

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

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

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

**Brugerdefineret:** Du kan indstille din bevægelsestid, hviletid, antal bevægelser og antal runder.

## Tilpasning af aktiviteter og apps

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

### Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet

Listen over dine foretrukne aktiviteter vises, når du trykker på **START** fra urskiven og giver nem adgang til de aktiviteter, du bruger mest. Du kan tilføje eller fjerne favoritaktiviteter til enhver tid.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.  
Dine favoritaktiviteter vises øverst på listen.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil tilføje en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Indstil som favorit**.
  - Hvis du vil fjerne en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Fjern fra favoritter**.

### Ændring af aktivitetens position på listen over apps

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Omorganisér**.
- 5 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at tilpasse aktivitetens position på listen over apps.

## Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Tilføj**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Kopier aktivitet** for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
  - Vælg **Andre > Andre** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.
- 4 Vælg evt. en aktivitetstype.
- 5 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.  
Dupliserede aktivitetsnavne indeholder et tal, f.eks. Cykel(2).
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan for eksempel tilpasse skærm billeder eller autofunktioner.
  - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.
- 7 Vælg  for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

## Udseende

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

## Urskiveindstillinger

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

## Sådan tilpasser du urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive, skal du installere en urskive fra Connect IQ store ([Connect IQ funktioner, side 65](#)).

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

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

## Overblik

Uret leveres med forudindlæste overblik, der giver hurtige oplysninger (*Visning af oversigtssløjfen, side 15*). Nogle overblik kræver en Bluetooth® forbindelse til en kompatibel telefon.

Nogle overblik er ikke synlige som standard. Du kan tilføje dem til overblikssløjfen manuelt (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 16*).

Navn	Beskrivelse
Body Battery™	Når uret bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau for de seneste mange timer ( <i>Body Battery, side 16</i> ).
Kalender	Viser kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.
Etager op	Sporer det antal etager, du er gået op og fremskridtet mod dit mål.
Garmin® coach	Viser planlagt træninger, når du vælger en Garmin coach adaptiv træningsplan i din Garmin Connect konto. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen.
Health Snapshot	Starter en Health Snapshot session på uret, der registrerer adskillige vigtige sundhedsoplysninger, når du ikke bevæger dig i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejrtrækningsfrekvens. Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner ( <i>Health Snapshot™, side 9</i> ).
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.
HRV status	Viser dit 7-dages gennemsnit for din pulsvariation natten over ( <i>Status for pulsvariation, side 22</i> ).
Vand	Giver dig mulighed for at tracke den mængde vand, du forbruger, og status i forhold til dit daglige mål ( <i>Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 65</i> ).
Intensitetsminutter	Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.
Sidste aktivitet	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
Sidste tur Sidste løbetur Sidste svømmetur	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet og historik for den angivne sport.
Messenger	Viser dine Garmin Messenger™ appsamtaler og giver dig mulighed for at besvare beskeder fra dit ur ( <i>Garmin Messenger app, side 66</i> ).
Musikstyring	Giver dig musikafspillerknapper til musik på din telefon eller dit ur.
Lure	Viser den samlede tid brugt på lure og Body Battery niveaugevinster. Du kan starte en lur-timer og indstille en alarm til at vække dig ( <i>Tilpasning af søvnfunktion, side 31</i> ).
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger ( <i>Aktivisering af Bluetooth meddelelser, side 60</i> ).
Ydeevne	Viser præstationsmålinger, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater ( <i>Præstationsmålinger, side 19</i> ).
Primært løb	Viser den løbsbegivenhed, du angiver som det primære løb i din Garmin Connect kalender ( <i>Løbskalender og primært løb, side 29</i> ).
Måling af iltmætning	Muliggør manuel iltmætningsmåling ( <i>Få målinger af iltmætning, side 45</i> ). Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme målingen af iltmætning, optages målingerne ikke.

Navn	Beskrivelse
Løbskalender	Viser dine kommende løbsbegivenheder, der er angivet i Garmin Connect kalender ( <i>Løbskalender og primært løb, side 29</i> ).
Restitution	Viser tiden for din restitution. Den maksimale tid er fire dage.
Vejrtrækning	Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.
Søvnscore	Viser den samlede sovetid, en søvnscore og oplysninger om søvnniveau for den foregående nat.
Skridt	Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.
Stress	Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af. Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme dit stressniveau, optages stressmålinger ikke ( <i>Brug af overblik for stressniveau, side 18</i> ).
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.
Kvindens helbred	Viser din aktuelle status for sporing af cyklus eller graviditet. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer.

## Visning af oversigtssløjfen

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

### 1 Tryk på **UP** eller **DOWN**.

Uret ruller gennem oversigtssløjfen og viser oversigtsdata for hvert overblik.



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


### 2 Tryk på **START** for at få vist flere oplysninger.

### 3 Vælg en mulighed:

- Tryk på **DOWN** for at få vist oplysninger om en oversigt.
- Vælg **START** for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for en oversigt.

## Tilpasning af overblikssløjfen

Du kan ændre rækkefølgen af overblik i overblikssløjfen, fjerne overblik og tilføje nye overblik.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Udseende > Overblik**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg et overblik og tryk på **UP** eller **DOWN** for at ændre et overblik position i sløjfen.
  - Vælg et overblik, og vælg  for at fjerne overblikket fra sløjfen.
  - Vælg **Tilføj**, og vælg et hurtigt overblik for at føje det til sløjfen.

## Body Battery

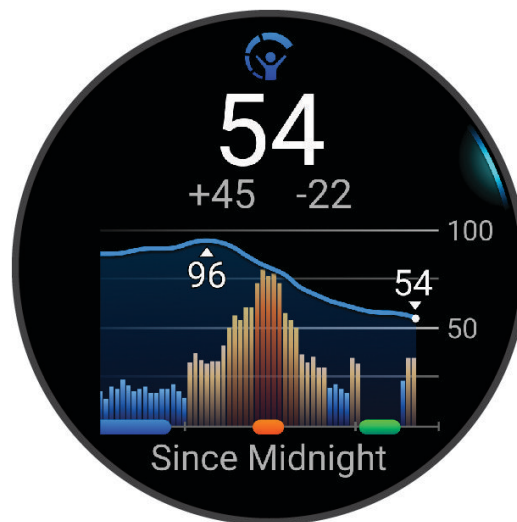
Dit ur analyserer dine pulssving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery niveauet er fra 5 til 100, hvor 5 til 25 er en meget lav 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 ([Tilpasning af overblikssløjfen](#), side 17).

## Visning af Body Battery overblikket

Body Battery overblikket viser dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit Body Battery niveau i de seneste mange timer.

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist Body Battery overblikket.  
**BEMÆRK:** Du skal muligvis føje overblikket til din overblikssløjfe ([Tilpasning af overblikssløjfen](#), side 16).
- 2 Tryk på **START** for at få vist en graf over dit Body Battery og stressniveau siden midnat.



- 3 Tryk på **DOWN** for at få vist en mere detaljeret graf over dine Body Battery og stressniveauer.
  - Blå søjler angiver perioder med hvile.
  - Orange søjler angiver perioder med stress.
  - Grønne bjælker angiver aktiviteter med tidtagning.
  - Grå søjler angiver perioder, hvornår du var for aktiv til at bestemme dit stressniveau.
- 4 Tryk på **DOWN** for at få vist en liste over faktorer, der påvirker dit Body Battery niveau.  
**TIP:** Vælg hver faktor for at få vist flere detaljer.



## Tips til forbedrede Body Battery data

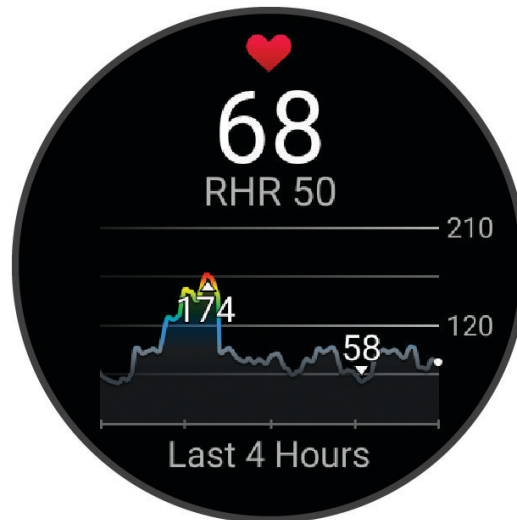
- For at opnå mere præcise resultater kan du have uret på, mens du sover.
- God søvn oplader din Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og højt stressniveau kan få din Body Battery til at blive afladet hurtigere.
- Fødeindtagelse samt stimulanser som koffein har ingen indflydelse på din Body Battery.

## Visning af pulsoverblikket

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

**BEMÆRK:** Du skal muligvis føje overblikket til dit overbliksløop (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 16*).

- 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 grafen for at få vist retningspilene, og stryg til venstre eller højre for at panorere grafen.
- 4 Tryk på **DOWN** for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de sidste 7 dage.

## Visning af vejroverblikket

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

**BEMÆRK:** Du skal muligvis føje overblikket til dit overbliksløop (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 16*).

- 2 Tryk på **START** for at få vist vejroplysninger.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist for hver time, dag og yderligere vejrdato.

## Opdatering af vejroverpositionen

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist vejroverblikket.
- 2 Tryk på **START**.
- 3 Ved første overblik skal du trykke på **START**.
- 4 Vælg **Vejrindstillinger > Opdater aktuel position > ✓**.
- 5 Vent, mens uret finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 83*).

## 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 Connect IQ appen til at tilføje og fjerne overblik.

## Brug af overblik for hydreringssporing

Dit overblik for hydreringssporing viser dit væskeindtag og dit daglige hydreringsmål.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få overblikket over hydrering.
- 2 Tryk på **START** for at tilføje dit væskeindtag.
- 3 Vælg en mængde, der skal tilføjes til dit væskeindtag, og tryk på **START**.
- 4 Hold **UP** nede for at tilpasse overblikket.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil ændre måleenheder, skal du vælge **Enheder**.
  - Hvis du vil aktivere dynamiske daglige mål, der øges efter registrering af en aktivitet, skal du vælge **Automatisk målforøgelse**.
  - Hvis du vil aktivere påmindelse om hydrering, skal du vælge **Alarmer**.
  - Hvis du vil tilpasse dine beholderstørrelser, skal du vælge **Beholdere**, vælge en beholder og vælge måleenheder, hvorefter du kan indtaste beholderstørrelsen.

**TIP:** Du kan tilpasse dit daglige hydreringsmål på din Garmin Connect konto.

## Kvindens helbred

### Registrering af menstruationscyklus

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

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

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

### Graviditetsregistrering

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

## Brug af overblik for stressniveau

Overblikket for stressniveau viser dit aktuelle stressniveau og en graf over dit stressniveau de sidste mange timer. Den kan også føre dig gennem en vejrtrækningsaktivitet for at hjælpe dig med at slappe af ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 16](#)).

- 1 Mens du sidder ned eller er inaktiv, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist overblikket for stressniveau.
- 2 Tryk på **START**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Tryk på **DOWN** for at få vist yderligere detaljer.

**TIP:** Blå søjler angiver perioder med hvile. Orange søjler angiver perioder med stress. Grå søjler angiver perioder, hvornår du var for aktiv til at bestemme dit stressniveau.
  - Tryk på **START** for at starte en aktivitet med **Åndedrætsarbejde**.

## Restitutionsstid

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:** Restitutionsstidsanbefalingen 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.

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

## Visning af din restitutionstid

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 54*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 55*).

1 Løb en tur.

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

Restitutionsstiden 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.

## Restitutionspuls

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

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

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

## Præstationsmålinger

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

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics™. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

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

**VO2-max:** VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne (*Om VO2-max estimeringer, side 20*).

**Forventede konkurrencetider:** Uret bruger VO2-max estimeringen og din træningshistorik til at give en målløbetid på basis af din nuværende form (*Visning af dine forventede løbetider, side 21*).


**HRV status:** Uret analyserer dine pulsmålinger på håndledet, mens du sover, for at bestemme din status for pulsvariation (HRV) baseret på dine personlige, langsigtede HRV gennemsnit (*Status for pulsvariation, side 22*).

## 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 få vist yderligere detaljer om din VO2-max estimering, herunder hvor den er placeret i forhold til din alder og dit køn.



 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Dårlig

VO2-max data kommer fra Firstbeat Analytics. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2-max standardbedømmelser, side 97*) og gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Få din VO2-max estimering for løb

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med uret (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*).

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 54*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszone, side 55*). Estimatet kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeprestation. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Deaktivering af VO2-max registrering, side 21*).

- 1 Start en løbeaktivitet.
- 2 Løb i mindst 10 minutter udenfor.
- 3 Efter din løbetur vælger du **Gem**.
- 4 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle igennem præstationsmålingerne.

## Deaktivering af VO2-max registrering

Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og trailløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke din VO2-max estimering (*Om VO2-max estimeringer, side 20*).

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

## Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise resultat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 54*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 55*).

Dit ur bruger VO2-max. estimering og din træningshistorik til at give en målløbetid (*Om VO2-max estimeringer, side 20*). Uret analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

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



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

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

## Status for pulsvariation

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



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

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

## Om Training Effect

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

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

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

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

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

Træningseffektteknologien leveres og understøttes af Firstbeat Analytics. Der er flere oplysninger på [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Kontrolfunktioner







Kontrolmenuen giver dig hurtig adgang til urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 27*).

Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærbillede.





Ikon	Navn	Beskrivelse
	Flytilstand	Vælg for at aktivere eller deaktivere flytilstand for at deaktivere al trådløs kommunikation.
	Alarm	Vælg for at tilføje eller redigere en alarm ( <i>Indstilling af en alarm, side 69</i> ).
	Alternative tidszoner	Vælg for at få vist det aktuelle tidspunkt på dagen i alternative tidszoner ( <i>Tilføjelse af flere tidszoner, side 71</i> ).
	Hjælp	Vælg for at sende en anmodning om hjælp ( <i>Anmodning om hjælp, side 68</i> ).
	Batterisparer	Vælg for at aktivere eller deaktivere batterisparefunktionen ( <i>Indstilling af strømstyring, side 76</i> ).
	Lysstyrke	Vælg for at justere skærmens lysstyrke ( <i>Ændring af skærmindstillinger, side 77</i> ).
	Send pulsdata	Vælg for at aktivere pulsdatatransmission på en parret enhed ( <i>Udsendelse af pulsdata, side 43</i> ).
	Ure	Vælg for at åbne appen Ure og indstille en alarm, timer, stopuret eller få vist flere tidszoner.
	Må ikke forstyrres	Vælg for at aktivere eller deaktivere Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film.
	Find min telefon	Vælg for at afspille en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth rækkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Forerunner urets skærm, og den øges, når du bevæger dig tættere på telefonen. Vælg for at navigere til din mistede telefon under en GPS-aktivitet ( <i>Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet, side 62</i> ).
	Lommelygte	Vælg for at tænde for LED-lommelygten.
	Lås enheden	Vælg for at låse knapperne og berøringsskærmen for at forhindre utilsigtede tryk og strøg.
	Messenger	Vælg for at åbne Messenger appen ( <i>Brug af Messenger funktionen, side 66</i> ).
	Musikkontrol	Vælg for at styre musikafspilningen på dit ur eller din telefon.
	Telefon	Vælg for at aktivere eller deaktivere Bluetooth teknologi og forbindelsen til din parrede telefon.
	Sluk	Vælg for at slukke for skærmen.
	Gem position	Vælg for at gemme din aktuelle position, så du kan navigere tilbage til den senere.
	Angiv tid med GPS	Vælg for at synkronisere uret med tiden på din telefon eller ved hjælp af satellitter.
	Søvnfunktion	Vælg for at aktivere eller deaktivere Søvnfunktion ( <i>Tilpasning af søvnfunktion, side 31</i> ).

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Stopur	Vælg for at starte stopuret ( <i>Brug af stopur, side 70</i> ).
	Synkronisering	Vælg for at synkronisere uret med din parrede telefon.
	Timer	Vælg for at indstille en nedtællingstimer ( <i>Start af nedtællingstimer, side 70</i> ).
	Touch	Vælg for at aktivere eller deaktivere knapper på touchscreen.
	Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay tegnebog og betaler for indkøb med dit ur ( <i>Garmin Pay, side 27</i> ).
	Wi-Fi	Vælg for at aktivere eller deaktivere Wi-Fi kommunikation. <b>BEMÆRK:</b> Denne funktion er kun tilgængelig på Forerunner music uret.

## Visning af kontrolmenuen

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

**BEMÆRK:** Du kan tilføje, omorganisere og fjerne valgmulighederne i kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 27*).

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



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

**TIP:** Du kan også trække touchscreenen for at rotere indstillingerne.

## Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Visning af kontrolmenuen, side 26*).

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

## Garmin Pay

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

### Opsætning af din Garmin Pay Wallet


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

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

### Betaling for et køb med dit ur

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

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

- 1 Hold nede på **LIGHT**.
- 2 Vælg .
- 3 Indtast din firecifrede adgangskode.

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

Det senest anvendte betalingskort vises.



- 4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du vælge **DOWN** for at skifte til et andet kort (valgfrit).

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

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

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

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

### Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

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

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

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

3 Følg instruktionerne på skærmen.

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

### Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.


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

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

2 Vælg **Garmin Pay**.

3 Vælg et kort.

4 Vælg en mulighed:

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

### Ændring af din Garmin Pay adgangskode

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

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

2 Vælg **Garmin Pay** > **Skift adgangskode**.

3 Følg instruktionerne på skærmen.

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

## Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækkes tidspunkt. Tryk på **DOWN** for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, status for døgnets pulsvariation og meget mere ([Tilpasning af din morgenrapport, side 28](#)).

### Tilpasning af din morgenrapport

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

1 Hold **UP** nede.

2 Vælg **Udseende** > **Morgenrapport**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg **Vis rapport** for at aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
- Vælg **Rediger rapport** for at tilpasse rækkefølgen og typen af data, der vises i din morgenrapport.
- Vælg **Dit navn** for at tilpasse det viste navn.

# Træning

## Træning forud for en løbsbegivenhed

Uret kan foreslå daglige træninger for at hjælpe dig med at træne forud for en løbsbegivenhed, hvis du har en VO2-max estimering (*Om VO2-max estimeringer, side 20*).

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

**BEMÆRK:** Hvis du har gennemført mindst én udendørs løbetur med pulldata, vises daglige anbefalede træningspas på dit ur.

## Løbskalender og primært løb

Når du føjer en løbsbegivenhed til din Garmin Connect kalender, kan du få vist begivenheden på uret ved at tilføje det primære løbsoverblik (*Overblik, side 13*). Begivenhedsdatoen skal være inden for de næste 365 dage. Uret viser en nedtælling til begivenheden, din måltid eller forventede sluttid (kun løbsbegivenheder) samt vejroplysninger.



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

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

Afhængigt af de tilgængelige banedata for din begivenhed kan du få vist højdedata, banekortet og tilføje en PacePro™ plan (*PacePro Træning, side 35*).

## Sundheds- og wellness-indstillinger

Hold **UP** nede, og vælg **Sundhed & Wellness**.

**Pulsmål. håndled:** Giver dig mulighed for at tilpasse håndledspulsmålerens indstillinger (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 42*).

**Pulse Ox-tilstand:** Giver dig mulighed for at vælge en tilstand for måling af iltmætning (*Aktivering af heldagstilstand, side 45*).

**Daglig oversigt:** Aktiverer den daglige Body Battery oversigt, der vises et par timer før starten af din soveperiode. Den daglige oversigt giver indsigt i hvordan din daglige stress og aktivitetshistorik har påvirket dit Body Battery niveau (*Body Battery, side 16*).

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

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

**Aktivitalsalarm:** Aktiverer og deaktiverer funktionen Aktivitalsalarm (*Brug af aktivitalsalarm, side 30*).

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

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

### Automatisk mål

Uret opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser uret dit fremskridt i forhold til dagens mål ①. Dit ur opretter også et dagligt mål for trappeetager op.



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

### Brug af aktivitalsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitalsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises *Bevæg dig!*. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 76*).

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

### Aktivering af aktivitalsalarmen

1 Hold **UP** nede.

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

## Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille dine normale søvntimer i Garmin Connect appen eller i urindstillingerne (*Tilpasning af søvnfunktion, side 31*). Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Lure føjes til din søvnstatistik og kan også påvirke din restitution. Du kan se detaljeret søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

**BEMÆRK:** Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstanden til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra (*Brug af tilstanden Må ikke forstyrres, side 31*).

### Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata på Garmin Connect webstedet (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 65*).  
Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.  
Du kan få vist oplysninger om søvn fra den foregående nat på dit Forerunner ur (*Overblik, side 13*).

### Tilpasning af søvnfunktion

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **System > Søvnfunktion**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Planlæg**, vælg en dag, og indtast din normale sovetid.
  - Vælg **Urskive** for at bruge søvnurskiven.
  - Vælg **Display** for at konfigurere skærmindstillingerne.
  - Vælg **Lur-alarm** for at indstille luralarmer til at afspille som en tone, vibration eller begge dele.
  - Vælg **Må ikke forstyrres** for at aktivere eller deaktivere Vil ikke forstyrres-tilstand.
  - Vælg **Batterisparer** for at aktivere eller deaktivere batterisparetilstanden (*Indstilling af strømstyring, side 76*).

### Brug af tilstanden Må ikke forstyrres

Du kan bruge tilstanden Må ikke forstyrres til at deaktivere skærmen, lyd- og vibrationsalarmer. 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 76*).

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 27*).

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

### Minutter med høj intensitet

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

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



## Optjening af intensitetsminutter

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

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

## Move IQ

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

## Træning

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

**På dit ur:** Du kan åbne træningsappen fra aktivitetslisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur (*Tilpasning af aktiviteter og apps, side 11*).

Du kan også se din træningshistorik.


**På appen:** Du kan oprette og finde flere træninger, eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger og indlæse dem på dit ur. (*Følg en træning fra Garmin Connect, side 32*).

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

## Følg en træning fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 64*).

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

## Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect

Før du kan oprette en træning på Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 64*).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Træning > Opret en træning**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Opret en brugerdefineret træning.
- 5 Vælg **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 33*).



## 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 32*).

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

## Start af en træning

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

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **UP > Træning > Træning**.
- 4 Vælg en træning.  
**BEMÆRK:** Kun træninger, der er forenelige med den valgte aktivitet, vises på listen.
- 5 Vælg **DOWN** for at få vist træningstrin (valgfrit).
- 6 Vælg **START > Start træningen**.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

Når du har startet en træning, viser uret hvert trin i træningen, valgfrie skridtnoter samt de aktuelle træningsdata.

## Sådan følger du en Daglig foreslået træning

Før uret kan foreslå en daglig træning, skal du have en VO2-max estimering (*Om VO2-max estimeringer, side 20*).

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Løb**.  
Den daglige foreslåede træning vises.
- 3 Tryk på **DOWN** for at få vist oplysninger om træningen, for eksempel antal skridt og estimeret gavnlige effekt (valgfrit).
- 4 Tryk på **START**, og vælg en mulighed:
  - Vælg **Start træningen** for at gennemføre træningen.
  - Vælg **Afslut** for at springe træningen over.
  - Hvis du vil se forslag til træning for den kommende uge, skal du vælge **Flere forslag**.
  - Hvis du vil have vist træningsindstillingerne, for eksempel **Måltype**, skal du vælge **Indstillinger**.

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

## Aktivering og deaktivering af meddelelser om daglig foreslået træning

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

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

## Om træningskalenderen

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

### Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 64), og du skal parre Forerunner uret med en kompatibel telefon.

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

### Adaptive træningsplaner

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

### Start af dagens træning

Når du sender en Garmin Coach træningsplan til dit ur, vises Garmin Coach overblikket i overbliksløpet ([Tilpasning af overblikssløjfen](#), side 16).

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist Garmin Coach overblikket.  
Hvis der er planlagt en træning for denne aktivitet til i dag, viser uret træningsnavnet og beder dig om at starte den.



- 2 Tryk på **START**.
- 3 Tryk på **DOWN** for at få vist træningstrin (valgfrit).
- 4 Tryk på **START**, og vælg **Start træningen**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Intervaltræning

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

**TIP:** Al intervaltræning omfatter et åbent nedkølingstrin.

### Tilpasning af en intervaltræning

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

### Start en intervaltræning

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg et løb eller en cykelaktivitet.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Træning > Intervaller > START > Start træningen**.
- 5 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal du vælge **BACK** for at starte det første interval.
- 7 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.


## PacePro Træning

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

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

## Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect

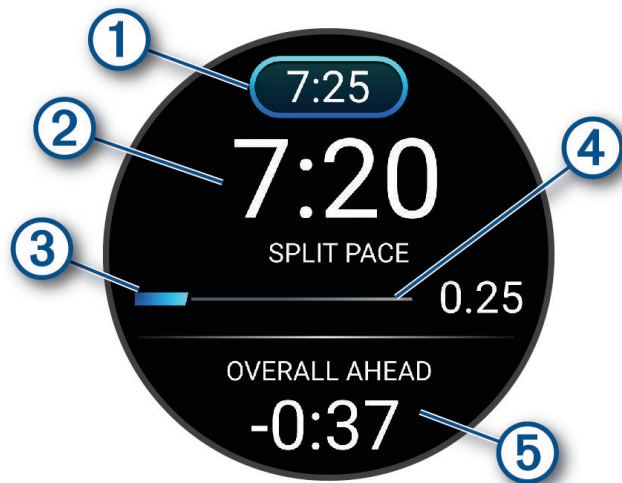
Før du kan indlæse en PacePro plan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 64).

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

## Sådan starter du en PacePro plan

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

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Træning > PacePro planer**.
- 5 Vælg en plan.
- 6 Tryk på **START**.  
**TIP:** Du kan gennemse splittider, højdeplot og kort, før du accepterer PacePro planen.
- 7 Vælg **Accepter plan** for at starte abonnementet.
- 8 Vælg om nødvendigt  for at aktivere banenavigation.
- 9 Tryk på **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

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

## Oprettelse af en PacePro plan på dit ur

Før du kan oprette en PacePro plan på dit ur, skal du oprette en bane og indlæse den til dit ur (*Oprettelse af en bane på Garmin Connect, side 46*).

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

## Angivelse af et træningsmål

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

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Træning > Angiv et mål**.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.
  - Vælg **Distance og tid** for at vælge et mål for distance og tid.
  - Vælg **Distance og tempo** eller **Distance og hastighed** for at vælge et mål for distance og tempo eller hastighed.Skærmen for træningsmålet vises med en angivelse af din anslåede sluttid. Den anslåede sluttid er baseret på din aktuelle indsats og den resterende tid.
- 6 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.  
**TIP:** Du kan holde UP nede og vælge **Annuller mål > ✓** for at annullere træningsmålet.

## Annullering af et træningsmål

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

## 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 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en løbeaktivitet.  
**BEMÆRK:** Alarmer for gåpauser er kun tilgængelige for løbeaktiviteter.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Alarmer > 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. Uret bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 76*). Når du har aktiveret løb/gang-alarmer, bruges dette, hver gang du løber en tur, indtil du deaktiverer det eller aktiverer en anden løbetilstand.

## Aktivering af egnevaluering

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

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Egenevaluering**.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Hvis du kun vil udføre egnevaluering efter træning, skal du vælge **Kun træning**.
  - Hvis du vil udføre egnevaluering efter hver aktivitet, skal du vælge **Altid**.

## Historik

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

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

## Brug af historik

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

Uret har en historikoversigt, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata ([Overblik, side 13](#)).

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil se en aktivitet fra denne uge, skal du vælge **Denne uge**.
  - Hvis du vil se en ældre aktivitet, skal du vælge **Forrige uger** og vælge en uge.
  - Hvis du vil have vist dine personlige rekorder efter sportsgren, skal du vælge **Rekorder** ([Personlige rekorder, side 40](#)).
  - Hvis du vil have vist dine ugentlige eller månedlige totaler, skal du vælge **Totaler**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Tryk på **START**.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil have vist yderligere oplysninger om aktiviteten, skal du vælge **AI statistik**.
  - For at se virkningen af aktiviteten på din aerobe og anaerobe kondition skal du vælge **Træningseffekt (TE)** ([Om Training Effect, side 23](#)).
  - For at se din tid i hver enkelt pulszone skal du vælge **Puls** ([Visning af din tid i hver pulszone, side 41](#)).
  - Hvis du vil have vist en oversigt over din løbeeffekt, skal du vælge **Løbeeffekt**.
  - Vælg **Intervaller** for at vælge et interval og få vist flere oplysninger om hvert interval.
  - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og få vist flere oplysninger om hver omgang.
  - Vælg **Sæt** for at vælge et træningssæt og få vist flere oplysninger om hvert sæt.
  - Vælg **Bevægelser** for at vælge et træningssæt, og få vist flere oplysninger om hvert sæt.
  - Hvis du vil have vist punktet på et kort, skal du vælge **Kort**.
  - Du kan få vist en stigningsprofil for aktiviteten ved at vælge **Højdeplot**.
  - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet**.

## Personlige rekorder

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

### 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 > ✓**.

**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.



## Sletning af personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
  - 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
  - 3 Vælg en sport.
  - 4 Vælg en mulighed:
    - Hvis du vil slette en rekord, skal du vælge en rekord og vælge **Slet rekord > ✓**.
    - Hvis du vil slette alle rekorder for sporten, skal du vælge **Slet alle rekorder > ✓**.
- BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

## Visning af samlede data

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

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

## Visning af din tid i hver pulszone

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

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

## Datahåndtering

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

## Sletning af filer

### **BEMÆRK**

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





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

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

# Pulsmålerfunktioner

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

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

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

## Håndledsbaseret puls

### Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

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

**Status:** Aktiverer eller deaktiverer pulsmåler på håndleddet. Standardværdien er Automatisk, som automatisk bruger pulsmåleren på håndleddet, medmindre du parrer en ekstern pulsmåler.

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

**Kildeskift:** Gør det muligt for uret at vælge den bedste kilde til pulsdata, når du bærer dit ur og en ekstern pulsmåler. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).


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

**Unormal puls alarm:** Giver dig mulighed for at indstille uret til at advare dig, når din puls er over eller under en målværdi (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 43*).

**Send pulsdata:** Giver dig mulighed for at begynde at sende dine pulsdata til en parret enhed (*Udsendelse af pulsdata, side 43*).

### Tip til uregelmæssige pulsdata

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

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

## Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

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

**BEMÆRK:** Hvis du slår den håndledsbaserede pulsmåler fra, slår du også den håndledsbaserede sensor for iltmætningsmåleren og indstillingen for håndledsbevægelser fra (*Ændring af skærmindstillinger, side 77*).

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Sundhed & Wellness > Pulsmål, håndled > Status > Fra**.

## Puls under svømning

### BEMÆRK

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

Uret har håndledsbaseret puls aktiveret for svømmeaktiviteter.

## Indstilling af alarm ved unormal puls

### ⚠ FORSIGTIG

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

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.


- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Sundhed & Wellness > Pulsmål, håndled > Unormal puls alarm**.
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.
- 4 Indstil tærskelværdien for pulsen.

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

## Udsendelse af pulldata

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

**TIP:** Du kan tilpasse aktivitetsindstillingerne til automatisk at udsende dine pulldata, når du starter en aktivitet (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 72*). Du kan for eksempel sende dine pulldata til en Edge® cykelcomputer, mens du cykler.

- 1 Vælg en mulighed:
  - Hold **UP** nede, og vælg **Sundhed & Wellness > Pulsmål, håndled > Send pulldata**.
  - Hold **LIGHT** nede for at åbne kontrolmenuen, og vælg .

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 27*).
- 2 Tryk på **START**.  
Uret begynder at udsende dine pulldata.
- 3 Par uret med din kompatible enhed.  
**BEMÆRK:** Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatible enhed. Se brugervejledningen.
- 4 Tryk på **STOP** for at stoppe med at udsende dine pulldata.

## Overførsel af pulsdata under en aktivitet

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

**BEMÆRK:** Når du sender pulsdata, reduceres batterilevetiden.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Tryk på **UP**.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Send pulsdata**.

Forerunner uret begynder at sende dine pulsdata i baggrunden.

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

- 6 Påbegynd aktiviteten (*Start af aktivitet, side 3*).
- 7 Par uret med din kompatible enhed.

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

**TIP:** Hvis du vil afbryde overførslen af dine pulsdata, skal du stoppe aktiviteten (*Stop en aktivitet, side 4*).

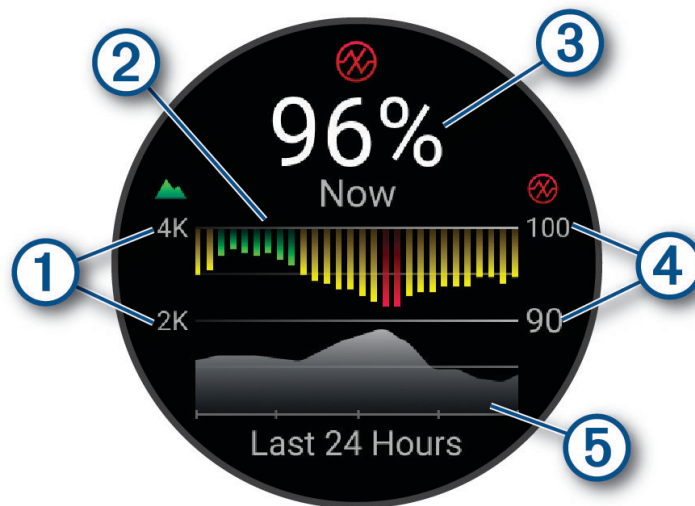
## Måling af iltmætning

Uret har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets perifere iltmætning (SpO2). I takt med, at højden over havet øges, kan iltindholdet i blodet falde.

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se på iltmætningsoversigten (*Få målinger af iltmætning, side 45*). Du kan også aktivere heldagsmålinger (*Aktivering af heldagstilstand, side 45*). Når du får vist overblikket for måling af iltmætning, mens du står stille, analyserer uret iltmætningen og højden. Højdeprofilen hjælper med til at angive, hvordan dine iltmætningsværdier ændrer sig i forhold til højden.

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

Du finder flere oplysninger om iltmætningsmålingernes nøjagtighed ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



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

## Få målinger af iltmætning

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

**BEMÆRK:** Første gang du får vist oversigten over iltmætningsmålingen, skal uret opfange satellitsignaler for at bestemme din højde over havet. Du bør gå udenfor og vente, mens uret finder satellitterne.

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at se iltmætningsoversigten.
- 2 Tryk på **START** for at få vist præstationsoplysninger.
- 3 Tryk på **START**, og vælg **Foretag aflæsning** for at begynde en iltmætningsmåling.
- 4 Stå stille i op til 30 sekunder.

**BEMÆRK:** Hvis du er for aktiv til, at uret kan lave en iltmætningsmåling, vises der en meddelelse i stedet for en procentangivelse. Du kan tjekke igen efter nogle minutters inaktivitet. For at opnå det bedste resultat skal du holde den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.

## Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering

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

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

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

## Aktivering af heldagstilstand

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

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

**BEMÆRK:** Aktivering af heldagstilstand reducerer batterilevetid.

## Tip til uregelmæssige data for iltmætning

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

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

# Navigation

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

## Baner

### ADVARSEL

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

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

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

Du kan også følge en gemt bane for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede præstationsmål.

### Sådan følger du en rute på din enhed

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

### Oprettelse af en bane på Garmin Connect


Før du kan oprette en bane i Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 64](#)).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Baner > Opret bane**.
- 3 Vælg en banetype.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Vælg **Udført**.

**BEMÆRK:** Du kan sende denne bane til din enhed ([Sådan sender du en bane til din enhed, side 46](#)).

### Sådan sender du en bane til din enhed

Du kan sende en bane, som du har oprettet ved hjælp af Garmin Connect appen til din enhed ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect, side 46](#)).

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

## Visning af rutedetaljer


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

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

## Sådan gemmes din position

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

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 27*).

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

## Visning og redigering af dine gemte positioner

**TIP:** Du kan gemme en position fra kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 24*).

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Navigation** > **Gemte positioner**.
- 5 Vælg en gemt position.
- 6 Vælg en indstilling for at vise eller redigere positionsoplysningerne.

## Navigation til en destination

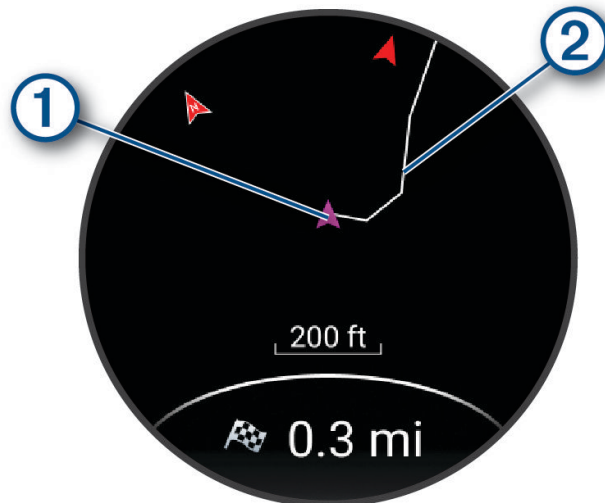
Du kan bruge enheden til at navigere til en destination eller følge en planlagt rute.

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

## Navigation til dit startpunkt i løbet af en aktivitet

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

- 1 Tryk på **STOP** under en aktivitet.
- 2 Vælg **Tilbage til Start**, og vælg en indstilling:
  - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
  - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje ved at vælge **Lige linje**.



Din nuværende position ① og sporet, du skal følge ②, vises på kortet.

## Afbrydelse af navigation

- Hvis du vil stoppe navigationen og fortsætte med din aktivitet, skal du holde **UP** nede og vælge **Stop navigation** eller **Stop banen**.
- Hvis du vil stoppe navigationen og gemme din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

## Kort

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

- Kortnavigation (*Panorering og zoom på kortet, side 49*)
- Kortindstillinger (*Kortindstillinger, side 49*)

## Sådan føjes et kort til en aktivitet

Du kan føje kortet til dataskærbillederne for en aktivitet.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Kort**.



## Panorering og zoom på kortet

- 1 Mens du navigerer, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist kortet.
- 2 Hold nede på **UP**.
- 3 Vælg **Panorer/zoom**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Tryk på **START** for at skifte mellem at panorere op og ned eller mod venstre og højre eller at zoome.
  - Hvis du vil panorere eller zoome på kortet, skal du trykke på **UP** og **DOWN**.
  - Tryk på **BACK** for at afslutte.

## Kortindstillinger

Du kan tilpasse, hvordan kortet vises i kort-appen og på dataskærbillederne.

Hold **UP** nede, og vælg **Kort**.

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

**Brugerpositioner:** Viser eller skjuler gemte steder på kortet.

**Auto Zoom:** Vælger automatisk det zoomniveau, der er optimalt til brug på kortet. Når funktionen er deaktiveret, skal du zoome ind eller ud manuelt.

## Kompas

Uret har et 3-akset kompas med automatisk kalibrering. Kompassets funktioner og udseende ændres alt afhængig af aktiviteten, om GPS er aktiveret, og om du navigerer til en destination.

## Manuel kalibrering af kompas

### BEMÆRK

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

Dit ur er kalibreret fra fabrikken, og det er som standard indstillet til automatisk kalibrering. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kalibrer kompas**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.  
**TIP:** Bevæg dit håndled i små ottetalsbevægelser, indtil en meddelelse vises.

## Sensorer og tilbehør

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

## Trådløse sensorer

Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærm billeder, side 73*). Hvis uret blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

For oplysninger om specifik Garmin sensorkompatibilitet, indkøb eller for at se brugervejledningen, kan du gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for den pågældende sensor.

**BEMÆRK:** Bluetooth sensorer er kun tilgængelige med et Forerunner music ur.

Sensor Type	Beskrivelse
Ekstern pulsmåler	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM-Pro™ serien eller HRM-Fit™ pulsmåler og få vist pulldata under dine aktiviteter.
Fodsensor	Du kan bruge en fodsensor til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS signal er svagt.
Hovedtelefoner	Du kan bruge Bluetooth hovedtelefoner til at lytte til musik, der er indlæst på Forerunner music uret ( <i>Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 57</i> ).
Lygter	Du kan bruge Varia™ smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden.
Radar	Du kan bruge en Varia bagudvendt cykelradar til at forbedre situationsbevidstheden og sende advarsler om køretøjer, der nærmer sig. Med en Varia cykelradar med baglygte kan du også tage billeder og optage video under en køretur ( <i>Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 53</i> ).
Fart/kadence	Du kan fastgøre hastigheds- eller kadencesensorer til din cykel og få vist dataene under din tur. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse ( <i>Hjulstørrelse og -omkreds, side 97</i> ).
Tempe	Du kan fastgøre tempe temperatursensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger.

## Parring af dine trådløse sensorer

Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på eller installere sensoren.

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 Hold nede på **UP**.

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

4 Vælg en mulighed:

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

Efter sensoren er parret med uret, ændrer sensorens status sig fra Søger til Tilsluttet. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt. Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærm billeder, side 73*).

## Pulstilbehør løbetempo og distance

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

Nøjagtigheden af tempo og distance forbedres med kalibrering.

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

**BEMÆRK:** Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktivitetsprofilerne indendørs, trail eller ultraløb (*Tip til registrering af løbetempo og distance, side 51*).

**Manuel kalibrering:** Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede pulstilbehør (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 9*).

### Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater Forerunner urets software (*Produktopdateringer, side 81*).
- Gennemfør flere udendørs løbeture med GPS og dit tilsluttede tilbehør fra HRM-Fit eller HRM-Pro serien. Det er vigtigt, at dine udendørs tempointervaller matcher dine tempointervaller på løbebåndet.
- Hvis din løbetur omfatter sand eller dyb sne, skal du gå til sensorindstillingerne og slå **Autokalibrering** fra.
- Hvis du tidligere har tilsluttet en kompatibel fodsensoren ved hjælp af ANT+ teknologi, skal du indstille status for fodsensoren til **Fra** eller fjerne den fra listen over tilsluttede sensorer.
- Gennemfør en løbetur på løbebåndet med manuel kalibrering (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 9*).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke virker nøjagtige, skal du gå til sensorindstillingerne og vælge **HRM tempo og distance > Nulstil kalibreringsdata**.

**BEMÆRK:** Du kan prøve at deaktivere **Autokalibrering** og derefter kalibrere igen manuelt (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 9*).

## Løbeeffekt

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

Løbeeffekten kan måles ved hjælp af urets sensorer. Du kan tilpasse datafelterne for løbeeffekt for at få vist din effekt og foretage justeringer af din træning (*Datafelter, side 89*). Du kan konfigurere effekttalmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Aktivitetsalmer, side 74*).

Effektzoner til løb svarer til effektzoner til cykling. Værdierne for zonerne er standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig formåen og svarer muligvis ikke til din personlige formåen. Du kan se dine zoner på din Garmin Connect konto.

### Indstillinger for løbeeffekt

Hold **UP** nede, vælg **Aktiviteter og apps**, vælg en løbeaktivitet, vælg indstillinger for aktiviteten, og vælg **Løbeeffekt**.

**Status:** Aktiverer eller deaktiverer registrering af Garmin løbeeffekt.

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

## Løbedynamik

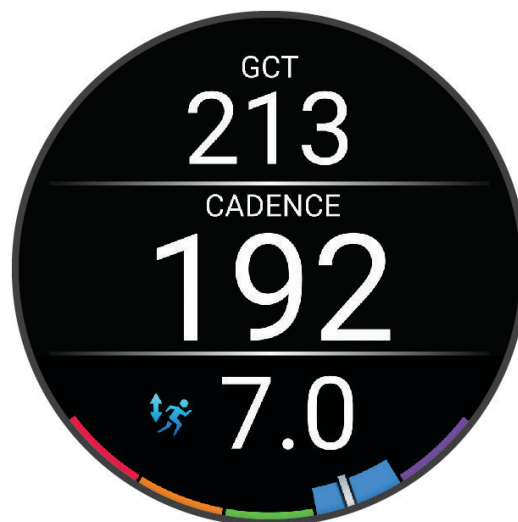
Løbedynamik er feedback om din løbeform. Forerunner uret har et accelerometer til beregning af fem målinger af løbeform. Du kan se dine data for løbedynamik i Garmin Connect appen.

Metrisk	Beskrivelse
<b>Kadencen ved løb</b>	Kadence er antallet af skridt pr. minut. Den viser det samlede antal skridt (højre og venstre kombineret).
<b>Vertikale udsving</b>	Vertikale udsving er dine hop, mens du løber. Den viser den lodrette bevægelse af din overkrop, målt i centimeter.
<b>Tid i kontakt med jorden</b>	Tid i kontakt med jorden er den tid i hvert skridt, du bruger på jorden, mens du løber. Den måles i millisekunder. <b>BEMÆRK:</b> Tiden med jordkontakt er ikke tilgængelig ved gang.
<b>Skridtlængde</b>	Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.
<b>Vertikalt forhold</b>	Det vertikale forhold er forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden. Den vises i procent. Et lavere tal indikerer typisk en bedre løbeform.

## Træning med løbedynamik

Uret bruger håndledsbaseret løbedynamik til at give feedback om din løbeform. Du kan tilføje et skærbillede for løbedynamik til en hvilken som helst løbeaktivitet (*Tilpasning af skærbilleder, side 73*).

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








- 5 Tryk om nødvendigt vedvarende på **UP** for at redigere, hvordan data for løbedynamik skal vises.

## Farvemålere og data for løbedynamik

Garmin har undersøgt mange løbere på mange forskellige niveauer. Dataværdierne i den røde eller orange zone er typiske for mindre erfarne eller langsommere løbere. Dataværdierne i den grønne, blå eller lilla zone er typiske for mere erfarne eller hurtigere løbere. Mere erfarne løbere har tendens til at udvise kortere tid i kontakt med jorden, lavere lodrette svingninger, et lavere vertikalt forhold og højere kadence end mindre erfarne løbere. Dog har højere løbere typisk en smule langsommere kadencer, længere skridtlængde og en smule højere lodrette svingninger. Vertikalt forhold er dit vertikale udsving divideret med skridtlængden. Det har ingen sammenhæng med højden.

For yderligere teorier og fortolkninger af løbedynamikdata kan du søge i anerkendte løbetidsskrifter og -websteder.

Farvezone	Fraktil i zone	Kadenceområde
 Lilla	> 95	> 183 spm
 Blå	70-95	174-183 spm
 Grøn	30-69	164-173 spm
 Orange	5-29	153-163 spm
 Rød	< 5	< 153 spm

## 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 50*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 97*).
- Kør en tur (*Start af aktivitet, side 3*).

## Situationsfornemmelse

### ADVARSEL

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




Forerunner enheden kan bruges sammen med de intelligente Varia cykellygter og den bagudvendte radar (*Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 53*). Se brugervejledningen til din Varia enhed for at få yderligere oplysninger.

## Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner

### BEMÆRK

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

Før du kan bruge Varia kameraets kontrolfunktioner, skal du parre tilbehøret med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*).

- 1 Føj **RCT KAMERA** betjening til dit ur (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 27*).
- 2 Fra **RCT KAMERA** betjening, skal du vælge en indstilling:
  - Vælg  for at få vist kameraindstillingerne.
  - Vælg  for at tage et billede.
  - Vælg  for at gemme et klip.

## tempe

Din enhed er kompatibel med tempe temperatursensoren. Du kan fastgøre sensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger. Du skal parre tempe sensoren med din enhed for at få vist temperaturoplysninger. Se instruktionerne til tempe sensoren for at få flere oplysninger ([www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe)).

# Brugerprofil

Du kan opdatere din brugerprofil på uret eller i Garmin Connect appen.

## Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere dit køn, fødselsdato, højde, vægt, håndled, pulszone og effektzone. Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

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

## Indstillinger for køn

Når du først konfigurerer uret, skal du vælge et køn. De fleste fitness- og træningsalgoritmer er binære. Garmin anbefaler, at du vælger det køn, du har fået tildelt ved fødslen, for at opnå de mest nøjagtige resultater. Efter den første opsætning kan du tilpasse profilindstillingerne på din Garmin Connect konto.

**Profil og privatliv:** Giver dig mulighed for at tilpasse dataene på din offentlige profil.

**Brugerindstillinger:** Indstiller dit køn. Hvis du vælger Ikke angivet, vil de algoritmer, der kræver et binært input, bruge det køn, du angav, da du første gang konfigurerede uret.

## Se din fitnessalder

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

**BEMÆRK:** For at få den mest nøjagtige fitnessalder skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 54](#)).

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

## Om pulszone

Mange atleter bruger pulszone til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszone er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszone baseret på procentdele af den maksimale puls.

## Træningsmål

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

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 55](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumspulsen er 220 minus din alder.

## Indstilling af dine pulszoner

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

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg **Brugerprofil > Puls og effektzoner > Puls**.
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
- 4 Vælg **Hvilepuls > Indstil brugerdefineret**, og indtast din hvilepuls.  
Du kan bruge den gennemsnitlige hvilepuls, der er målt på dit ur, eller du kan indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 5 Vælg **Zoner > Baseret på**.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
  - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg **Puls for sport**, og vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszoner (valgfrit).
- 9 Gentag trinnene for at tilføje yderligere sportspulszoner (valgfrit).

## Sådan lader du uret indstille dine pulszoner

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

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte (*Indstilling af din brugerprofil, side 54*).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Prøv nogle få pulstræningsplaner, som findes på din Garmin Connect konto.
- Få vist dine pulskurver og tid i zoner med din Garmin Connect konto.

## Udregning af pulszone

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

## Indstilling af dine effektzoner

Effektzonerne bruger standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig evne og stemmer muligvis ikke overens med dine personlige evner. Hvis du kender værdien for din grænseeffekt (TP), kan du indtaste den og lade softwaren beregne dine effektzoner automatisk. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil > Puls og effektzoner > Løbeeffekt**.
- 3 Vælg **Baseret på**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Watt** for at få vist og redigere zonerne i watt.
  - Vælg **% af TP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle tærskleffekt.
- 5 Vælg **Tærskleffekt**, og indtast din værdi.
- 6 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 7 Vælg om nødvendigt **Minimum**, og angiv den minimale effektværdi.

## Musik

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


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

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

## Download af personligt lydindhold

Før du kan sende din personlige musik til dit ur, skal du installere appen Garmin Express på din computer ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Du kan indlæse dine personlige lydfiler, såsom .mp3 og .m4a filer til et Forerunner music ur fra din computer. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Slut uret til din computer med det medfølgende USB kabel.
- 2 På computeren skal du åbne Garmin Express appen, vælge dit ur og vælge **Musik**.  
**TIP:** På Windows computere kan du vælge  og søge efter mappen med dine lydfiler. På Apple® computere vil Garmin Express programmet bruge dit iTunes® bibliotek.
- 3 I **Min musik** eller **iTunes Library** skal du vælge en lydfilskategori såsom sange eller afspilningslister.
- 4 Vælg afkrydsningsfelterne for lydfilerne, og vælg **Send til enhed**.
- 5 I Forerunner music listen kan du, om nødvendigt, vælge afkrydsningsfelterne og vælge **Fjern fra enhed** for at fjerne lydfiler.



## Tilslutning til en tredjepartsudbyder

Før du kan downloade musik eller andre lydfiler til dit ur fra en understøttet tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til udbyderen af dit ur.

Du kan downloade Connect IQ appen på din telefon (*Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 65*) for at få flere indstillinger.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Connect IQ™ butik**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at installere en tredjeparts-musikudbyder.
- 4 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 5 Vælg musikudbyderen.

**BEMÆRK:** Hvis du vil vælge en anden udbyder, skal du holde UP nede, vælge Musikudbydere og følge instruktionerne på skærmen.

## Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder

Før du kan downloade lydindhold fra en tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 63*).

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Hold **UP** nede.
- 3 Vælg **Musikudbydere**.
- 4 Vælg en tilsluttet udbyder, eller vælg **Tilføj musik-apps** for at tilføje en musikudbyder fra Connect IQ butikken.
- 5 Vælg en afspilningsliste eller et andet emne, der skal downloades til uret.
- 6 Tryk om nødvendigt på **BACK**, indtil du bliver bedt om at synkronisere med tjenesten.

**BEMÆRK:** Download af lydindhold kan dræne batteriet. Du vil muligvis skulle slutte uret til en ekstern strømkilde, hvis batteriet er ved at løbe tør for strøm.

## Frakobling fra en tredjepartsudbyder

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

## Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner

Du kan lytte til musik indlæst fra dit Forerunner music ur ved at tilslutte Bluetooth hovedtelefoner.

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

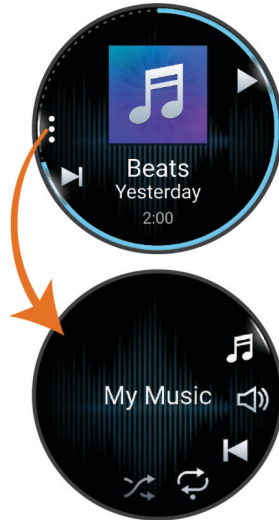
## Afspilning af musik

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Hold **UP** nede.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis det er første gang, du lytter til musik, skal du vælge **Musik > Musikudbydere**.
  - Hvis det ikke er første gang, du lytter til musik, skal du vælge **Musikudbydere**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - For at lytte til musik, der er downloadet til dit ur fra computeren skal du vælge **Min musik** og vælge en funktion (*Download af personligt lydindhold, side 56*).
  - Hvis du vil lytte til musik fra en tredjepartsudbyder, skal du vælge navnet på udbyderen og vælge en afspilningsliste.
  - Du kan styre musikafspilningen på din telefon ved at vælge **Betjen telefon**.
- 5 Hvis det er nødvendigt, kan du tilslutte dine Bluetooth hovedtelefoner (*Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 57*).
- 6 Vælg ►.

## Kontrollementer til musikafspilning

**BEMÆRK:** Nogle kontrollementer til musikafspilning er kun tilgængelige på et Forerunner music ur.

**BEMÆRK:** Knapperne til musikafspilning kan se anderledes ud, afhængigt af den valgte musikkilde.



⋮	Vælg for at se flere kontrollementerne til musikafspilning.
🎵	Vælg for at gennemse lydfilerne og afspilningslisterne på den valgte kilde.
🔊	Vælg for at justere lydstyrken.
▶	Vælg for at afspille og sætte den aktuelle lydfil på pause.
▶	Vælg for at springe til den næste lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole hurtigt frem i den aktuelle lydfil.
◀	Vælg for at genstarte den aktuelle lydfil. Vælg to gange for at springe til den forrige lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole tilbage igennem den aktuelle lydfil.
↻	Vælg for at ændre gentagelsestilstand.
⌛	Vælg for at ændre blandingstilstand.

## Styring af musikafspilning på en tilsluttet telefon

- 1 Start afspilning af en sang eller en afspilningsliste på din telefon.
- 2 Vælg en mulighed:
  - På et Forerunner music ur skal du holde **DOWN** nede fra et vilkårligt skærmbillede for at åbne musikstyringen.
  - På et Forerunner non-music ur skal du trykke på **DOWN** for at få vist musikstyringsoverblikket.  
**BEMÆRK:** Du skal muligvis føje musikstyringsoverblikket til dit overblikloop (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 16*).
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Musik > Musikudbydere > Betjen telefon**.

## Sådan ændres audiotilstand

Du kan ændre musikafspilningstilstanden fra stereo til mono.

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg **Musik > Lyd**.
- 3 Vælg en funktion.

## Tilslutningsmuligheder

Tilslutningsfunktioner er tilgængelige for dit ur, når du parrer med din kompatible telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 60*). Yderligere funktioner er tilgængelige, når du slutter uret til et Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 63*).


### Telefontilslutningsfunktioner

Der er telefontilslutningsfunktioner tilgængelige for dit Forerunner ur, når du parrer det via Garmin Connect appen (*Sådan parrer du din telefon, side 60*).

- Appfunktioner fra Garmin Connect appen, Connect IQ appen og meget mere (*Telefonapps og computerprogrammer, side 63*)
- Oversigter (*Overblik, side 13*)
- Funktioner i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 24*)
- Sikkerheds- og sporingsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 67*)
- Telefoninteraktioner, f.eks. meddelelser (*Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 60*)

### Sådan parrer du din telefon

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

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

### Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere notifikationer, skal du parre uret med en kompatibel telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 60*).


- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Hvis du har et Forerunner music ur, skal du vælge **Tilslutningsmuligheder**.
- 3 Vælg **Telefon > Meddelelser > Status > Til**.
- 4 Vælg **Under aktivitet** or **Generel anvendelse**.
- 5 Vælg en meddelelsestype.
- 6 Vælg præferencer for status, tone og vibration.
- 7 Tryk på **BACK**.
- 8 Vælg præferencer for beskyttelse af personlige oplysninger og timeout.
- 9 Tryk på **BACK**.
- 10 Vælg **Signatur** for at føje en signatur til dine svar på sms'er.

## Visning af meddelelser

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

## Modtagelse af et indgående telefonopkald

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

- Hvis du vil acceptere opkaldet, skal du vælge **START**.  
**BEMÆRK:** Hvis du vil tale med den, der ringer op, skal du bruge din tilsluttede telefon.
- Hvis du vil afvise opkaldet, skal du vælge **DOWN**.
- Hvis du vil afvise et opkald og straks sende en tekstbesked som svar, skal du vælge  og vælge en meddelelse på listen.  
**BEMÆRK:** Hvis du vil sende en tekstbesked, skal du være tilsluttet en kompatibel Android™ telefon ved hjælp af Bluetooth af teknologi.

## Besvarelse af en tekstbesked

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

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

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

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist oversigten over meddelelser.
- 2 Tryk på **START**, og vælg en meddelelsesnotifikation.
- 3 Tryk på **START**.
- 4 Vælg **Svar**.
- 5 Vælg en meddelelse på listen.  
Telefonen sender den valgte besked som en sms.

## Administration af meddelelser

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


Vælg en mulighed:

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

## Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 27*).

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

## Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer

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

**BEMÆRK:** Telefonforbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.


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

## Slå advarsler for Find min telefon til og fra

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Telefon > Advarsel for Find min telefon**.

## Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet

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

- 1 Start en GPS-aktivitet.
- 2 Når du bliver bedt om at navigere til den sidste kendte position af din enhed, skal du vælge .
- 3 Naviger til positionen på kortet (*Navigation til en destination, side 47*).
- 4 Tryk på **DOWN** for at få vist et kompas, der peger i retningen af positionen (valgfrit).
- 5 Når uret er inden for Bluetooth rækkevidde af telefonen, vises Bluetooth signalstyrken på skærmen. Signalstyrken forøges, som du kommer tættere på din telefon.

## Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet

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

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Lydbeskeder**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil høre en besked for hver omgang, skal du vælge **Lap-alarm**.
  - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine tempo- og hastighedsoplysninger, skal du vælge **Tempo-/fartalarm**.
  - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine pulsoplysninger, skal du vælge **Pulsalarm**.
  - Hvis du vil tilpasse beskederne med effektdata, skal du vælge **Effektalarm**.
  - Hvis du vil høre beskeder, når du starter og stopper aktivitetstimeren, herunder Auto Pause<sup>®</sup> funktionen, skal du vælge **Timer begivenheder**.
  - Hvis du vil høre træningsalarmer afspillet som en lydbesked, skal du vælge **Træningsalarmer**.
  - Hvis du vil høre aktivitetsalarmer afspillet som en lydbesked, skal du vælge **Aktivitetsalarmer** (*Aktivitetsalarmer, side 74*).
  - Hvis du vil høre en lyd lige før en lydalarm eller meddelelse, skal du vælge **Toner**.
  - Hvis du vil ændre sproget eller dialekten for stemmemeddelelser, skal du vælge **Sprog**.

## Wi-Fi tilslutningsfunktioner

Wi-Fi er kun tilgængelig på Forerunner music uret.

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

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

**Softwareopdateringer:** Du kan downloade og installere den nyeste software.

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

## Tilslutning til et Wi-Fi netværk

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

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Tilslutningsmuligheder > Wi-Fi > Mine netværk > Tilføj netværk**.  
Uret viser en liste over Wi-Fi netværk i nærheden.
- 3 Vælg et netværk.
- 4 Indtast om nødvendigt adgangskoden for netværket.

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

## Telefonapps og computerprogrammer

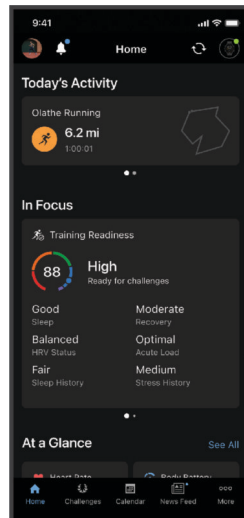
Du kan slutte uret til flere Garmin telefonapps og computerprogrammer via den samme Garmin konto.

## Garmin Connect

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

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

### Analysér dine data



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

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

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

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

### Brug af Garmin Connect appen

Når du har parret dit ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 60*), kan du bruge Garmin Connect appen til at uploade alle dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto.

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

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

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

### Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere urets software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre uret med en kompatibel telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 60*).

Synkroniser uret med Garmin Connect appen ( (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 65*)).

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



## Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express applikationen forbinder dit ur til din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto og til at sende data såsom træning eller træningsplaner fra Garmin Connect webstedet til dit ur. Du kan også tilføje musik til dit ur (*Download af personligt lydindhold, side 56*). Du kan også installere softwareopdateringer og administrere dine Connect IQ apps.

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

## Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

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

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

## Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 27*).

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

## Connect IQ funktioner

Du kan tilføje Connect IQ apps, datafelter, overblik, musikudbydere og urskiver til dit ur ved hjælp af Connect IQ butikken på dit ur eller din telefon.

**BEMÆRK:** Musikudbydere og Connect IQ adgang fra uret er kun tilgængelige på uret Forerunner music .

**Urskiver:** Giver dig mulighed for at tilpasse urets udseende.

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

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

**Musik:** Føj musikudbydere til dit Forerunner music ur.

## Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit Forerunner ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 60*).

- 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](http://apps.garmin.com), og log på.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

## Garmin Messenger app

### ADVARSEL

Før du kan bruge bestemte inReach® funktioner i Garmin Messenger appen, herunder SOS, sporing og inReach vejr, skal du have et aktivt satellitabonnement og en forbundet inReach enhed. Test altid appen, før du bruger den udendørs.

Med et inReach abonnement og en forbundet inReach enhed, kan du bruge Garmin Messenger appen til sporing, SOS, inReach vejr og administrere dit serviceabonnement. Du kan også bruge appen til at sende beskeder til andre inReach brugere af enheden, samt venner og familie. Appen fungerer både via Iridium® satellitnetværket og internettet (ved hjælp af en trådløs forbindelse eller mobildata på din telefon). Beskeder, der sendes via en trådløs forbindelse eller mobildata på telefonen, medfører ikke datagebyrer eller yderligere gebyrer for dit inReach abonnement. Meddelelser, der modtages, kan blive pålagt gebyrer, hvis der forsøges levering af beskeder via både Iridium satellitnetværket og internettet. Dit mobildataabonnement har standardtakster for sms'er.

Uden et inReach abonnement, giver appen også en beskedoplevelse for venner og familie. Alle kan downloade appen og oprette forbindelse til deres telefon, så de kan kommunikere med andre appbrugere via internettet (der kræves ikke login). Appbrugere kan også oprette gruppebeskedstråde med andre sms-telefonnumre. Nye medlemmer, der føjes til gruppebeskeden, kan downloade appen for at se, hvad andre siger.

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

### Brug af Messenger funktionen

### FORSIGTIG

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

### BEMÆRK

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

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

1 Fra urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få overblikket over **Messenger**.

**TIP:** Messenger funktionen er tilgængelig som et overblik, app eller kontrolmenu på dit ur.

2 Tryk på **START** for at åbne overblikket.

3 Hvis det er første gang, du bruger **Messenger** funktionen, skal du scanne QR-koden med din telefon og følge instruktionerne på skærmen for at fuldføre parrings- og opsætningsprocessen.

4 På dit ur skal du vælge en mulighed:

- Hvis du vil oprette en ny meddelelse, skal du vælge **Ny besked**, vælge en modtager og enten vælge en foruddefineret meddelelse eller oprette din egen.
- Hvis du vil have vist en samtale, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** og vælge en samtale.
- Hvis du vil besvare en meddelelse, skal du vælge en samtale, vælge **Svar** og enten vælge en foruddefineret meddelelse eller oprette din egen.

# Sikkerheds- og sporingsfunktioner

## ⚠ FORSIGTIG

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

## BEMÆRK

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

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

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

**Registrering af hændelse:** Når Forerunner uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender enheden en automatisk besked, et LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

**LiveTrack:** Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en webside.

## Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

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

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

## Tilføjelse af kontakter

Du kan føje op til 50 kontakter til Garmin Connect appen. Kontakt-e-mails kan bruges med LiveTrack funktionen. Tre af disse kontakter kan bruges som nødkontakter (*Tilføjelse af nødkontakter, side 67*).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Kontakt**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på din Forerunner enhed (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 65*).

## Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

### ⚠ FORSIGTIG

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

### BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 67*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Hold nede på **UP**.
- 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.

## Anmodning om hjælp

### ⚠ FORSIGTIG

Hjælp er en supplerende funktion, som ikke må betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

### BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 67*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

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

**TIP:** Før nedtællingen er færdig, kan du holde en vilkårlig knap nede for at annullere meddelelsen.

## Deling af livebegivenhed

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

## Aktivering af deling af livebegivenheder

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

**BEMÆRK:** LiveTrack funktionerne er tilgængelige, når dit Forerunner ur er tilsluttet Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi med en kompatibel Android telefon.

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

Du kan tilpasse meddelelsens udløsere og indstillinger.

- 2 Gå udenfor, og vælg en GPS-aktivitet på dit Forerunner ur.

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 3 Vælg **☰ > Deling af livebegivenhed > Deling**

Deling af livebegivenhed er aktiveret i 24 timer.

- 4 Vælg **Deling af livebegivenhed** for at tilføje personer fra dine kontakter.

## Ure

### Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer.

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg **Ure > Alarmer > Tilføj alarm**.
- 3 Indtast alarmtidspunktet.

### Redigering af en alarm

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Ure > Alarmer**.
- 3 Vælg en alarm.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Status** for at slå alarmen til eller fra.
  - Vælg **Tid** for at ændre alarmtidspunktet.
  - Vælg **Gentag** for at indstille alarmen til at blive gentaget regelmæssigt, og vælg, hvornår alarmen skal gentages.
  - Vælg **Lyde** for at vælge typen af alarmmeddelelse.
  - Vælg **Baggrundslys** for at slå skærmen til eller fra sammen med alarmen.
  - Vælg **Etiket** for at ændre alarmbeskrivelsen.
  - Vælg **Slet** for at slette alarmen.

## Brug af stopur

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



Den samlede stopurstid ② fortsætter med at tælle.

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

## Start af nedtællingstimer

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

## Sletning af timer

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

## Synkronisering af tiden med GPS

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

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg **System > Tid > Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 83*).

## 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.

## Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan få vist det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

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

## Redigering af alternativ tidszone

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

# Tilpas dit ur

## Indstillinger for aktiviteter og apps

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

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

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

**Alarmer:** Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten (*Aktivitetsalarmer, side 74*).

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

**Automatisk hvile:** Gør det muligt for uret automatisk at oprette et hvileinterval, når du holder op med at bevæge dig (*Automatisk hvile og manuel hvile, side 8*).

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

**Send pulsdata:** Aktiverer automatisk udsendelse af pulsdata, når du starter aktiviteten (*Udsendelse af pulsdata, side 43*).

**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 73*).

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

**Banenummer:** Indstiller dit banenummer til baneløb.

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

**Omgange:** Indstiller Auto Lap funktionen til automatisk at markere omgange. Indstillingen Auto-distance markerer omgange på en bestemt distance. Når du har gennemført en omgang, vises en omgangsalarmbesked, der kan tilpasses. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af en aktivitet.

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

**Poolstørrelse:** Indstiller pool længden ved svømning i pool.

**Strømsparetimeout:** Indstiller timeoutlængden for strømbesparelse for, hvor længe uret bliver i træningstilstand, f.eks. når du venter på, at et løb skal starte. Valgmuligheden Normal indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter fem minutters inaktivitet. Valgmuligheden Udvidet indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 25 minutters inaktivitet. Den udvidede tilstand kan resultere i kortere batterilevetid.

**Registrer temperatur:** Registrerer den omgivende temperatur omkring uret under visse aktiviteter.

**Registrer VO2-max:** Aktiverer VO2-max. registrering for stiløb og ultraløbsaktiviteter.

**Omdøb:** Angiver aktivitetens navn.

**Tælling af gentagelser:** Aktiverer eller deaktiverer repetitionstælling under en træning. Indstillingen Kun træning aktiverer kun repetitionstælling under guidet træning.

**Gendan standardindstillinger:** Giver dig mulighed for at nulstille aktivitetsindstillingerne.

**Løbeeffekt:** Giver dig mulighed for at registrere data om løbeeffekt og tilpasse indstillingerne (*Indstillinger for løbeeffekt, side 51*).

**Satellitter:** Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten (*Satellitindstillinger, side 75*).

**Egenevaluering:** Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 4*).

**Tagregistrering:** Aktiverer registrering af svømmetag for svømning i pool.



**Touch:** Aktiverer eller deaktiverer berøringskærmen under en aktivitet.

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

## 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**, og vælg et felt for at ændre de data, som vises i feltet.  
**TIP:** Du kan få vist en liste over alle tilgængelige datafelter ved at gå til *Datafelter*, side 89. Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper.
  - Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
  - Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærbilledet fra sløjfen.
- 8 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at føje et dataskærbillede til sløjfen.  
Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærbilleder.

## Sådan føjes et kort til en aktivitet

Du kan føje kortet til dataskærbillederne for en aktivitet.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Kort**.

## Aktivitalsalarmer

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

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

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

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

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
Distance	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et distanceinterval.
Højde	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se <i>Om pulszoner, side 54</i> og <i>Udregning af pulszone, side 55</i> .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Alarmpunkter	Hændelse	Du kan indstille en radius fra en gemt position.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Løbeeffekt	Event, rækkevidde	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for effektzone.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.
Banetimer	Tilbagevendende	Du kan indstille et banetidsinterval i sekunder.

## Indstilling af en advarsel

- 1 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 **Alarmer**.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Tilføj ny** for at føje en ny advarsel til aktiviteten.
  - Vælg et advarselsnavn for at redigere en eksisterende advarsel.
- 7 Vælg advarselstypen, hvis det er nødvendigt.
- 8 Vælg en zone, og angiv minimum- og maksimumværdien, eller angiv en brugerdefineret værdi for advarslen.
- 9 Tænd om nødvendigt for alarmerne.

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

## Satellitindstillinger

Du kan ændre satellitindstillingerne for at tilpasse de satellitsystemer, der bruges for hver aktivitet. Der findes oplysninger om satellitsystemer på [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

**TIP:** Satellit-indstillingerne kan påvirke batteritiden (*Oplysninger om batterilevetid, side 81*).

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

**BEMÆRK:** Disse indstillinger er ikke tilgængelige for alle aktiviteter.

**Fra:** Deaktiverer satellitsystemer for aktiviteten.

**Anvend standard:** Gør uret i stand til at bruge standardsystemindstillingen for satellitter (*Systemindstillinger, side 76*).

**Kun GPS:** Aktiverer GPS-satellitsystemet.

**Alle systemer:** Aktiverer flere satellitsystemer. Brugen af flere satellitsystemer samtidigt giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere modtagelse af position, end når man kun bruger GPS.

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

## Manuel kalibrering af kompas

### BEMÆRK

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

Dit ur er kalibreret fra fabrikken, og det er som standard indstillet til automatisk kalibrering. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kalibrer kompas**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.  
**TIP:** Bevæg dit håndled i små ottetalsbevægelser, indtil en meddelelse vises.

## Kortindstillinger

Du kan tilpasse, hvordan kortet vises i kort-appen og på dataskærbillederne.

Hold **UP** nede, og vælg **Kort**.

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

**Brugerpositioner:** Viser eller skjuler gemte steder på kortet.

**Auto Zoom:** Vælger automatisk det zoomniveau, der er optimalt til brug på kortet. Når funktionen er deaktiveret, skal du zoome ind eller ud manuelt.

## Indstilling af strømstyring

Hold **UP** nede, og vælg Strømstyring.

**Batterisparer:** Slukker for visse enhedsfunktioner for at maksimere batterilevetiden.

**Batteriprocent:** Viser resterende batterilevetid som en procentdel.

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

## Systemindstillinger

Hold **UP** nede, og vælg **System**.

**Sprog:** Indstiller det sprog, der vises på uret.

**Tid:** Angiver tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 77*).

**Display:** Justerer skærmens indstillinger (*Ændring af skærmindstillinger, side 77*).

**Touch:** Giver dig mulighed for at aktivere eller deaktivere touchscreenen under almindelig brug, aktiviteter eller søvn.

**Satellitter:** Indstiller det standardsatellitssystem, der skal bruges til aktiviteter. Hvis det er nødvendigt, kan du tilpasse satellitindstillingen for hver aktivitet (*Satellitindstillinger, side 75*).

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

**Søvnfunktion:** Giver dig mulighed for at indstille dine indstillinger for søvntimer og søvnfunktion samt aktivere Må ikke forstyrres mens du sover (*Tilpasning af søvnfunktion, side 31*).

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

**Format:** Indstiller de generelle præferencer, såsom måleenhederne, det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter, starten på ugen og geografisk positionsformat og datumindstillinger (*Ændring af måleenhed, side 77*).

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

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

**Nulstil:** Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 83*).

**Softwareopdatering:** Giver dig mulighed for at installere downloadede softwareopdateringer, aktivere automatiske opdateringer eller kontrollere manuelt, om der er opdateringer (*Produktopdateringer, side 81*).

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

## Tidsindstillinger

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

**Tidsformat:** Indstiller uret til at vise klokkeslættet i 12-timers, 24-timers eller militært format.

**Datoformat:** Indstiller skærmrækkefølgen for dagen, måneden og året for datoer.

**Indstil tid:** Indstiller urets tidszone. Indstillingen Automatisk angiver automatisk tidszonen baseret på din GPS-position.

**Tid:** Giver dig mulighed for at justere tiden, hvis indstillingen Indstil tid er indstillet til Manuel.

**Alarmer:** Gør det muligt for dig at indstille en alarm hver time samt alarmer for solopgang og solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang og solnedgang (*Indstilling af et tidsalarmer, side 77*).

**Synkroniser med GPS:** Gør det muligt for dig manuelt at synkronisere klokkeslættet, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid (*Synkronisering af tiden med GPS, side 71*).

### Indstilling af et tidsalarmer

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg **System > Tid > Alarmer**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - For at sætte en alarm for solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solnedgang, skal du vælge **Til solnedgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
  - For at sætte en alarm for solopgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang, skal du vælge **Til solopgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
  - For at sætte en alarm til hver time skal du vælge **Hver time > Til**.

### Ændring af skærmindstillinger

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **System > Display**.
- 3 Vælg **Store skrifttyper** for at øge størrelsen på teksten på skærmen.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Under aktivitet**.
  - Vælg **Generel anvendelse**.
  - Vælg **Under søvn**.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Altid tændt** for at holde urskivedata synlig og skrue ned for lysstyrken og baggrunden. Denne indstilling påvirker batteriets og skærmens levetid (*Om AMOLED skærmen, side 78*).
  - Vælg **Lysstyrke** for at indstille skærmens lysstyrkeniveau.
  - Vælg **Bevægelse** for tænde for skærmen ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
  - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tid, inden skærmen slukker.

### Ændring af måleenhed

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

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

# Enhedsoplysninger

## Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 Hold **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 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Om** i systemmenuen.

## Om AMOLED skærmen

Som standard er urindstillingerne optimeret til batteritid og ydeevne (*Maksimering af batterilevetiden, side 84*).

Billedfastholdelse eller pixel "burn-in" er normal adfærd for AMOLED enheder. Du kan forlænge skærmens levetid ved at undgå at vise statiske billeder ved høje lysstyrkeniveauer i længere tid. For at minimere risikoen for fastbrænding slukker Forerunner skærmen efter den valgte timeout (*Ændring af skærmindstillinger, side 77*). Du kan dreje håndleddet mod kroppen, trykke på berøringsskærmen eller trykke på en knap for at vække uret.

## Opladning af uret

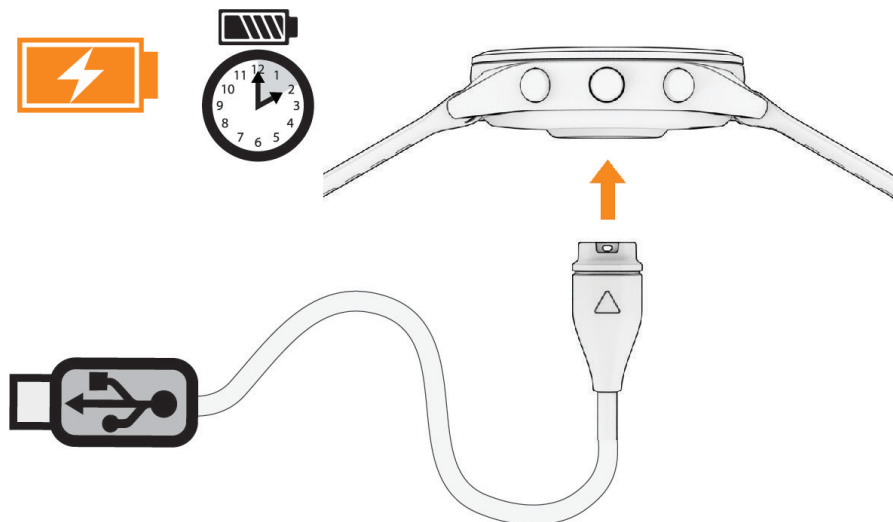
### ⚠ ADVARSEL

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

### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Vedligeholdelse af enheden, side 79*).

- 1 Sæt kablet (▲ stikket) i opladningsporten på uret.



- 2 Sæt det andet stik i en USB-opladerport.  
Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.

## Tip til opladning af uret

1 Slut opladeren helt til uret for at oplade det med USB-kablet (*Opladning af uret, side 78*).

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 %.

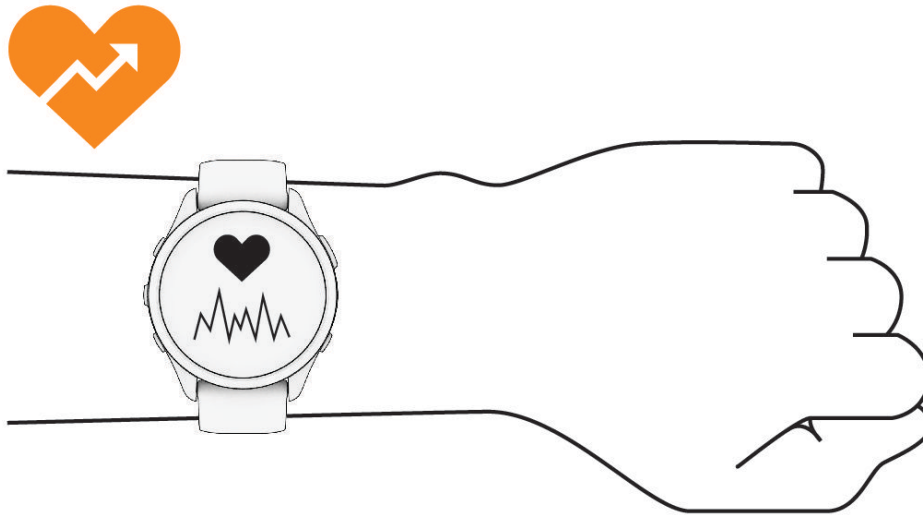
## Sådan bæres uret

### ⚠ 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](http://garmin.com/fitandcare).

- Bær uret over håndledsknogle.

**BEMÆRK:** Uret bør sidde tæt til men komfortabelt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør uret ikke bevæge sig, når du løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



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

- Se *Tip til uregelmæssige pulldata, side 42* for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se *Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 45* for flere oplysninger om iltmætningsensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Vedligeholdelse af enheden

### BEMÆRK

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

Undgå at trykke på knapperne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

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

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

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

## Rengøring af uret

### ⚠ FORSIGTIG

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

### 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](http://www.garmin.com/fitandcare).

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

## Udskiftning af remmene

Uret er kompatibelt med 20 mm brede, standard Quick Release-remme.

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



- 2 Indfør den ene side af springbaren på den nye rem i uret.
- 3 Skub Quick Release-pinden, og placer springbaren ud for den modsatte side af uret.
- 4 Gentag trin 1 til 3 for at udskifte den anden rem.

## Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM <sup>1</sup>
Medielagring	Op til 4 GB
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Europæiske Union (EU) trådløse frekvens (effekt)	2,4 GHz ved 15,94 dBm maksimalt
EU SAR værdier	1,04 W/kg torso, 0,41 W/kg lemmer

<sup>1</sup> Enheden kan modstå tryk svarende til en dybde på 50 m. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



## Oplysninger om batterilevetid

Den faktiske batterilevetid afhænger af de funktioner, der er aktiveret på uret, såsom aktivitetstracking, håndledsbaseret pulsmåler, telefon-meddelelser, GPS og tilsluttede sensorer.

Tilstand	Batterilevetid
Aktivitetstracker-tilstand med Kun GPS	Op til 19 timer
Aktivitetstracker-tilstand med Alle systemer GPS-tilstand	Op til 17 t.
Aktivitetstracker-tilstand med Kun GPS og musikafspilning	Op til 7 timer
Aktivitetstracker-tilstand med Alle systemer GPS-tilstand og musikafspilning	Op til 6,5 timer
Aktivitetstracker-tilstand med UltraTrac GPS-tilstand	Op til 25 timer
Smartwatch-tilstand med aktivitetstracking, telefon-meddelelser og håndledsbaseret pulsmåling	Op til 11 dage

## Fejlfinding

### Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den er tilsluttet Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 76*). Installer Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)) på din computer.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Produktregistrering

### Opsætning af Garmin Express


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

### Sådan får du flere oplysninger

- Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Gå til [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

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

### Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?

Under en aktivitet kan du ved et uheld trykke på omgangsknappen. I de fleste tilfælde vises  på skærmen, og du har et par sekunder til at kassere den seneste omgangs- eller sportsændring. Funktionen Fortryd omgang er tilgængelig for aktiviteter, der understøtter manuelle omgange, manuelle og automatiske sportsændringer. Funktionen Fortryd omgang er ikke tilgængelig for aktiviteter, der udløser automatiske omgange, løb, hvile eller pauser, såsom fitnessaktiviteter, svømning i pool og træninger.

## Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Mit daglige antal skridt vises ikke

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

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

### Min skridttæller lader ikke til at være præcis

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

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

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

### Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

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

1 Vælg en mulighed:

- Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express appen (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 65*).
- Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 65*).

2 Vent, mens dine data synkroniseres.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

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

### Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

Dit ur bruger en intern trykhøjdemåler til at måle højdeændringer i forbindelse med de etager, du går op. Når du går en etage op, svarer det til 3 m (10 fod).

- Find de små huller i trykhøjdemåleren på bagsiden af uret, i nærheden af opladningskontakterne, og rengør området omkring opladningskontakterne.  
Trykhøjdemålerens effektivitet kan blive påvirket, hvis der spærres for trykhøjdemålerens huller. Du kan skylle uret med vand for at rengøre området.  
Efter rengøring skal du lade uret tørre helt.
- Undgå at holde fast i gelændere eller springe trin over, når du går op ad trapper.
- I stærke vindforhold skal du tildække uret med dit ærme eller en jakke, da kraftige vindstød kan forårsage fejlflæsninger.

### 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. Klokkeslættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger om GPS under [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Gå udendørs i et åbent område.  
Forsiden af enheden skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.  
Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.

## Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

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

## Genstart af uret

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

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

- 1 Hold **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**.

**BEMÆRK:** Hvis du har konfigureret en Garmin Pay tegnebog, sletter dette også tegnebogen fra dit ur. Hvis der er musikfiler lagret på dit ur, sletter denne funktion den lagrede musik.

## Maksimering af batterilevetiden

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Sluk for musikken.
  - Reducer skærmens lysstyrke, og deaktiver skærmindstillingen **Altid tændt** (*Ændring af skærmindstillinger, side 77*).
  - Konfigurer indstillingerne for batterisparefunktionen i strømstyring (*Indstilling af strømstyring, side 76*).
  - Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Telefontilslutningsfunktioner, side 60*).
  - Reducer skærmtimeout (*Ændring af skærmindstillinger, side 77*).
  - Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Udsendelse af pulldata, side 43*).
  - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 43*).
- BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.
- Begræns det antal telefonmeddelelser, uret viser (*Administration af meddelelser, side 61*).
  - Deaktiver iltmætningsfunktionen (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 43*).
  - Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen **Fortsæt senere** (*Stop en aktivitet, side 4*).
  - Vælg optageintervallet **Smart** (*Systemindstillinger, side 76*).
  - Brug UltraTrac GPS-tilstand til din aktivitet (*Satellitindstillinger, side 75*).
  - Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.  
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven, side 12*).

## Min enhed viser det forkerte sprog

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

## Afslutter demo-tilstand

Demo-tilstand viser et eksempel på funktioner på dit ur.

- 1 Tryk på **LIGHT** otte gange.
- 2 Vælg ✓.

## Er min telefon kompatibel med mit ur?

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

Gå til [www.garmin.com/ble](http://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.
- Hold **UP** nede på urskiven og vælg **Tilslutningsmuligheder** > **Telefon** > **Par telefon**.

## Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig

Du kan finde flere oplysninger om din pulssensor på [www.garmin.com/hearttrate](http://www.garmin.com/hearttrate).

## Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig

Din kropstemperatur påvirker temperaturlæsningen for den interne temperatursensor. For at få den mest præcise temperaturmåling skal du fjerne uret fra dit håndled og vente 20 til 30 minutter.

Du kan også anvende en tempe ekstern temperatursensor (ekstraudstyr) for at se den præcise aflæsning af den omgivende temperatur, mens du bærer uret.

## Hvordan kan jeg parre sensorer manuelt?

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

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

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

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

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

- 3 Hold nede på **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?

Uret er kompatibelt med nogle Bluetooth sensorer. Første gang du slutter en sensor til dit Garmin ur, skal du parre uret og sensoren. Når de er blevet parret, opretter uret automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Tilføj ny**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Søg i alle**.
  - Vælg sensortypen.

Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 73*).

## Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret

Hvis dine Bluetooth hovedtelefoner tidligere har været sluttet til din telefon, opretter de muligvis forbindelse til telefonen automatisk i stedet for at oprette forbindelse til dit ur. Du kan prøve disse tips.

- Deaktiver Bluetooth teknologi på din telefon.  
Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til telefonen.
- Hold en afstand på 10 m (33 fod) fra din telefon, mens hovedtelefonerne opretter forbindelse til dit ur.
- Par din hovedtelefoner med dit ur (*Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 57*).

## Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil

Når du bruger et Forerunner music ur, der er tilsluttet Bluetooth hovedtelefoner, er signalet stærkest, når der er en direkte sigtelinje mellem uret og antennen på hovedtelefonerne.

- Hvis signalet passerer gennem kroppen, kan du opleve signaltab, eller tilslutningen af hovedtelefonerne kan ophøre.
- Hvis du bærer dit Forerunner music ur på venstre håndled, skal du sørge for, at hovedtelefonens Bluetooth antenne er på dit venstre øre.
- Da hovedtelefoner varierer fra model til model, kan du prøve at bære uret på det andet håndled.
- Hvis du bruger urremme i metal eller læder, kan du skifte til en urremme i silikone for at forbedre signalstyrken.
























# Appendiks

## Aktivitetsliste





Disse aktiviteter er tilgængelige på dit ur fra Forerunner 165 Series.

**BEMÆRK:** Sørg for at opdatere softwaren til dit ur for at få de seneste aktiviteter (*Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen, side 64, Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express, side 65*).

- *Tilpasning af aktiviteter og apps, side 11*
- *Start af aktivitet, side 3*

	Cykel
	Cykling indendørs
	Vejtrækningsøvelser
	Kondition
	Crosstrainer
	Etager op
	HIIT
	Vandretur
	Indendørs løb
	Åbent vand
	Andet
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Svømning i pool
	Løb
	Stepper
	Styrke
	Tennis
	Baneløb
	Terrænløb
	Løbebånd
	Ultraløb



	Virtuelt løb
	Gang
	Indendørs gang
	Yoga

## Datafelter

**BEMÆRK:** Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper. Nogle datafelter kræver kompatibelt ekstraudstyr for at vise data. Nogle datafelter vises i mere end én kategori på uret.

**TIP:** Du kan også tilpasse datafelterne fra urets indstillinger i Garmin Connect appen.

### Kadencefelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitskadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig kadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
Kadence	Cykling. Antal omdrejninger på pedalarmen. Din enhed skal være tilsluttet kadence-sensor (tilbehør), for at disse data vises.
Kadence	Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).
Omgangskadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
Omgangskadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - kadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - kadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

### Grafik

Navn	Beskrivelse
Pulsdiagram	Et diagram, der viser din puls under hele aktiviteten.
Tempodiagram	Et diagram, der viser dit tempo under hele aktiviteten.
Effektdiagram	Et diagram, der viser din effekt under hele aktiviteten.
Hastighedsdiagram	Et diagram, der viser din hastighed under hele aktiviteten.

### Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Distance	Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.
Intervaldistance	Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.
Omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.
Sidste omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelsesdist.	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte bevægelse.
Bevægelsesdistance	Den tilbagelagte distance for den aktuelle bevægelse.

### Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Højde	Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.
Samlet stigning	Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.
Samlet nedstigning	Den samlede højdenedstigning siden den seneste nulstilling.

### Etagefelter

Navn	Beskrivelse
Etager op	Det samlede antal trappeetager, du er gået op, for hele dagen.
Etager ned	Det samlede antal trappeetager, du er gået ned, for hele dagen.
Etager pr. minut	Antal etager gået op i minuttet.

### Grafisk

Navn	Beskrivelse
Kig på widgets	Løb. En farvegauge, der viser dit aktuelle kadenceområde.
Måling af tid m. jordkontakt	En farvegauge, der viser den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder.
PacePro-måler	Løb. Dit aktuelle deltempo og dit måldeltempo.
STRØMMÅLING	En farvegauge, der viser din aktuelle effektzone.
Træningseffektmåler	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dine aerobe og anaerobe formniveauer.
Måling af vertikalt udsving	Farvegauge, som viser antallet af hop, når du løber.
Måling af vertikalt forhold	En farvegauge, der viser forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

## Pulsfelter

Navn	Beskrivelse
% pulsreserve	Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Aerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe formniveau.
Anaerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.
Gennemsnitpuls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig % pulsreserve	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig % af maks. puls	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.
Puls	Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal have håndledsbaseret pulsmåler eller være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.
% af maks. puls	Procentdelen af maksimal puls.
Pulszone	Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).
Gennemsnitlig % af pulsreserve – interval	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Gennemsnitlig % af maks. – interval	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Gennemsnitpuls – interval	Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.
Maks. % af pulsreserve – interval	Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Maksimal % af maks. – interval	Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Maksimal puls – interval	Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
% pulsreserve – omgang	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.
Omgangspuls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.
Omgangspuls % af maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.
Sidste omgang %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den senest gennemførte omgang.
Puls – sidste omgang	Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.
% af maks. puls – sidste omgang	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelse %puls	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den seneste gennemførte bevægelse.
Sidste bevægelse puls	Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte bevægelse.

Navn	Beskrivelse
S. bevægelse puls %Maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte bevægelse.
Bevægelse %PULS	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle bevægelse.
Bevægelse puls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle bevægelse.
Bevægelse puls %maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle bevægelse.
Tid i zone	Den forløbne tid i hver enkelt pulszone.

#### Længdefelter

Navn	Beskrivelse
Intervallængder	Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.
Længder	Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.

#### Øvrige felter

Navn	Beskrivelse
Aktive kalorier	Mængden af forbrændte kalorier under aktiviteten.
Batteriniveau	Den resterende batteristrøm.
GPS	GPS-satellitsignalet styrke.
Intervaller	Antallet af gennemførte intervaller for den aktuelle aktivitet.
Omgange	Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.
Bevægelser	Samlede antal gennemførte bevægelser under den aktuelle aktivitet.
Gentagelser	Antal gentagelser i et sæt under styrketræningsaktivitet.
Vejrtrækningsfrekvens	Din vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).
Skridt	Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.
Stress	Dit aktuelle stressniveau.
Klokkeslæt	Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).
Kalorier i alt	Det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af dagen.

### Tempofelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitstempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.
Intervaltempo	Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.
Omgangstempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - tempo	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.
Sidste længde - tempo	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.
Tempo sidste bevægelse	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte bevægelse.
Bevægelsestempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle bevægelse.
Tempo	Det aktuelle tempo.

### PacePro felter

Navn	Beskrivelse
Næste deldistance	Løb. Den samlede afstand for det næste delmål.
Næste delmåltempo	Løb. Det næste delmåltempo.
Deldistance	Løb. Den samlede afstand for det aktuelle delmål.
Resterende deldistance	Løb. Den resterende afstand for det aktuelle delmål.
Deltempo	Løb. Det aktuelle deltempo.
Delmåltempo	Løb. Det aktuelle delmåltempo.

### Effektelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitseffekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.
Omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
Effekt	Den aktuelle effekt i watt.
Effektzone	Den aktuelle effekt baseret på dine konfigurerede effektzoner.

### Hvilefelter

Navn	Beskrivelse
Gentag til	Timeren for det sidste interval plus den aktuelle hvilepause (svømning i swimmingpool).
Hviletimer	Timeren for den aktuelle hvilepause (svømning i pool).

## Løbedynamik

Navn	Beskrivelse
Gns. tid med jordkontakt	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig skridtlængde	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.
Gns vert udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitligt vertikalt forhold	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle session.
Tid med jordkontakt	Den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder. Tid med jordkontakt beregnes ikke ved gang.
Omgang kontakt med jorden	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.
Skridtlængde – omgang	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.
Omgang vertikalt udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.
Vertikalt forhold – omgang	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle omgang.
Skridtlængde	Skridtlængde fra et fodnedslag til det næste, målt i meter.
Vertikalt udsving	Højden af dine hop, når du løber. Den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.
Vertikalt forhold	Forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

## Fartfelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig bevægelseshastighed	Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig overordnede hastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.
Gennemsnitsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.
Omgangsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - fart	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelseshastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte bevægelse.
Maksimal fart	Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.
Bevægelseshastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle bevægelse.
Fart	Den aktuelle rejsehastighed.
Hastighedsdiagram	Et diagram, der viser din aktuelle hastighed.

## Tagfelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig distance pr. tag	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
Gns hast for tag	Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.
Gns antal tag/længde	Det gennemsnitlige antal tag pr. pool-længde under den aktuelle aktivitet.
Tag/længde – interval	Det gennemsnitlige antal tag pr. pool-længde i det aktuelle interval.
Interval - tagtype	Den aktuelle type tag i intervallet.
Distance pr. tag – omgang	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.
Hastighed for tag – omgang	Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
Tag – omgang	Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.
Distance pr. tag – sidste omg.	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.
Hast for tag – sidste omg	Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
Tag – sidste omgang	Svømning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.
Sidste længde - tag	Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.
Sidste længde - tagtype	Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.
Antal tag	Svømning. Antallet af tag pr. minut (spm).
Svømmetag	Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

## Swolf-felter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig Swolf	Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle aktivitet. SWOLF scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden ( <a href="#">Svømmeterminologi, side 7</a> ). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne SWOLF scoren.
Interval - Swolf	Den gennemsnitlige SWOLF score i det aktuelle interval.
Swolf – bane	Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle bane.
SWOLF – sidste omgang	SWOLF scoren for den senest gennemførte bane.
Sidste længde – SWOLF	SWOLF-scoren for den senest gennemførte pool-længde.

## Temperaturfelter

Navn	Beskrivelse
Makstemp for de sidste 24 t	Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Minimumtemp. sidste 24 timer	Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en tempe sensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.

## Timer-felter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig omgangstid	Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig bevægelsestid	Den gennemsnitlige bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig poseringstid	Den gennemsnitlige tid i stilling for den aktuelle aktivitet.
Tidsforbrug	Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter aktivitetstimeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.
Anslået sluttidspunkt	Den anslåede sluttid for den aktuelle aktivitet.
Interval - tid	Stopurstid for det aktuelle interval.
Omgangstid	Stopurstid for den aktuelle omgang.
Tid for seneste omgang	Stopurstid for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelsestid	Stopurstid for den senest gennemførte bevægelse.
Sidste poseringstid	Stopurstid for den senest gennemførte stilling.
Tid til bevægelse	Stopurstid for den aktuelle bevægelse.
Tid i bevægelse	Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
Samlet forude/bagude	Den samlede tid forude eller bagude i forhold til måltempoet.
Tid i stilling	Stopurstid for den aktuelle stilling.
Sæt-timer	Tid brugt i det aktuelle træningssæt under styrketræningsaktivitet.
Tid i stilstand	Den samlede tid i stilstand for den aktuelle aktivitet.
Svømmetid	Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.
Timer	Den aktuelle tid for aktivitetstimeren.



## Træningsfelter

Navn	Beskrivelse
Gentagelser tilbage	Det resterende antal gentagelser under en træning.
Skridtvarighed	Den resterende tid eller distance for træningstrinnet.
Trin, tempo	Det aktuelle tempo under træningstrinnet.
Skridthastighed	Den aktuelle hastighed under træningstrinnet.
Trin, tid	Den forløbne tid for træningstrinnet.

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

## Hjulstørrelse og -omkreds

Når den bruges til cykling, registrerer hastighedssensoren automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

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

