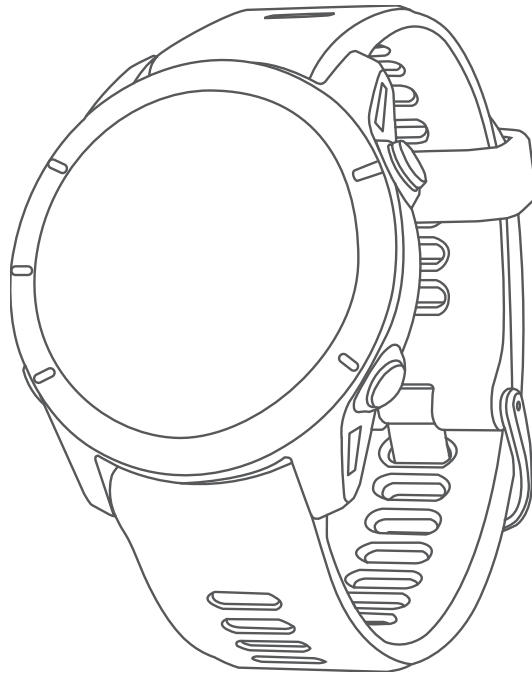


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 255 SERIEN

---

Brugervejledning

© 2023 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®, TracBack®, VIRB® og Virtual Partner® 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, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., som bruges under licens af Apple Inc. Iridium® er et registreret varemærke tilhørende Iridium Satellite LLC. Shimano® er et registreret varemærke tilhørende Shimano, Inc. 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: A04308, AA4308, AB4308, AC4308

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion.....</b>	<b>1</b>	Ændring af aktivitetens position på listen over apps.....	13
Konfiguration af dit ur.....	1	Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet.....	13
Oversigt.....	1	<b>Udseende .....</b>	<b>13</b>
GPS-status og statusikoner.....	2	Urskiveindstillinger.....	13
Sådan bruger du uret.....	2	Sådan tilpasser du urskiven.....	14
<b>Aktiviteter og apps.....</b>	<b>3</b>	Overblik.....	14
Start af aktivitet.....	3	Visning af oversigtsløjfen.....	17
Tip til registrering af aktiviteter.....	3	Tilpasning af overbliksløjfen.....	17
Stop en aktivitet.....	4	Oprettelse af overbliksmapper.....	17
Evaluering af en aktivitet.....	4	Body Battery.....	18
Udendørsaktiviteter.....	4	Visning af Body Battery overblikket.....	18
Løb en tur.....	5	Tips til forbedrede Body Battery data.....	18
Løb et baneløb.....	6	Visning af pulsoverblikket.....	19
Tip til registrering af et baneløb.....	6	Visning af vejroverblikket.....	19
Registrering af en Ultraløbsaktivitet.....	6	Opdatering af vejroverpositionen.....	19
Triatlontræning.....	7	Kvindes helbred.....	19
Sådan oprettes en multisportsaktivitet.....	7	Registrering af menstruationscyklus.....	19
Sådan bruger du en eBike.....	7	Graviditetsregistrering.....	19
Visning af skiløbeture.....	7	Brug af overblik for stressniveau.....	20
Svømning.....	8	Brug af Jetlagvejledning.....	20
Svømning i åbent vand.....	8	Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen.....	20
Svøm en tur i poolen.....	8	Præstationsmålinger.....	20
Tip til svømmeaktiviteter.....	8	Om VO2-max estimeringer.....	21
Svømmeterminologi.....	9	Visning af dine forventede løbetider.....	22
Typer af tag.....	9	Status for pulsvariation.....	23
Automatisk hvile og manuel hvile.....	9	Præstationskrav.....	23
Træning med øvelseslog.....	9	Laktattærskel.....	24
Indendørs aktiviteter.....	10	Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger.....	24
Løb en virtuel tur.....	10	Deaktivering af meddelelser om præstation.....	25
Kalibrering af distance på løbebånd.....	10	Træningsstatus.....	25
Health Snapshot™.....	10	Træningsstatusniveauer.....	26
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	11	Akut belastning.....	26
Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter.....	11	Restitutionstid.....	28
Registrer en HIIT-aktivitet.....	12	Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den.....	29
HIIT timere.....	12	Kontrolfunktioner.....	30
Brug af en Hometrainer.....	12	Visning af kontrolmenuen.....	32
Tilpasning af aktiviteter og apps.....	12	Tilpasning af kontrolmenuen.....	33
Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet.....	13		

Garmin Pay.....	33
Opsætning af din Garmin Pay	
Wallet.....	33
Betaling for et køb med dit ur.....	33
Tilføjelse af et kort til din	
Garmin Pay tegnebog.....	34
Ændring af din Garmin Pay	
adgangskode.....	34
Morgenrapport.....	34
Tilpasning af din morgenrapport.....	34

## **Træning.....35**

Træning forud for en	
løbsbegivenhed.....	35
Løbskalender og primært løb.....	35
Samlet træningsstatus.....	36
Sundheds- og wellness-indstillinger....	36
Automatisk mål.....	36
Brug af aktivitetsalarm.....	37
Aktivering af aktivitetsalarmen....	37
Søvnregistrering.....	37
Sådan bruger du automatisk	
søvnregistrering.....	37
Tilpasning af søvnfunktion.....	37
Brug af Må ikke forstyrres-	
tilstand.....	37
Minutter med høj intensitet.....	38
Optjening af intensitetsminutter...	38
Move IQ.....	38
Træning.....	38
Følg en træning fra Garmin	
Connect.....	38
Opret en brugerdefineret træning på	
Garmin Connect.....	39
Sådan sender du et tilpasset	
træningsprogram til dit ur.....	39
Start af en træning.....	39
Sådan følger du en Daglig foreslået	
træning.....	40
Aktivering og deaktivering af	
meddelelser om daglig foreslået	
træning.....	40
Efter svømning i pool.....	40
Registrering af en kritisk	
svømmehastighedstest.....	41
Redigering af dit resultat for kritisk	
svømmehastighed.....	41
Score for træningsudførelse.....	41

Om træningskalenderen.....	41
Brug af Garmin Connect	
træningsplaner.....	41
Adaptive træningsplaner.....	42
Intervaltræning.....	42
Tilpasning af en intervaltræning.....	42
Start en intervaltræning.....	43
Stop en intervaltræning.....	43
PacePro Træning.....	43
Sådan downloader du en PacePro plan	
fra Garmin Connect.....	43
PacePro Træning.....	43
PacePro Træning.....	44
Brug af Virtual Partner®.....	44
Angivelse af et træningsmål.....	45
Annullering af et træningsmål.....	45
Konkurrer mod en tidligere aktivitet....	45
Brug af metronomen.....	46
Aktivering af egevaluering.....	46
Udvidet visningstilstand.....	46

## **Historik..... 46**

Brug af historik.....	47
Multisport-historik.....	47
Personlige rekorder.....	47
Visning af dine personlige	
rekorder.....	47
Gendannelse af en personlig	
rekord.....	48
Sletning af personlige rekorder.....	48
Visning af samlede data.....	48
Visning af din tid i hver pulszone.....	48
Sletning af historik.....	48
Datahåndtering.....	48
Sletning af filer.....	49

## **Pulsmålerfunktioner..... 49**

Håndledsbaseret puls.....	49
Indstillinger for håndledsbaseret	
pulsmåler.....	49
Tip til uregelmæssige pulsdata.....	50
Deaktivering af håndledsbaseret	
pulsmåler.....	50
Puls under svømning.....	50
Indstilling af alarm ved unormal puls..	50
Udsendelse af pulsdata.....	51
Måling af iltmætning.....	51

Få målinger af iltmætning.....	52	Brystpuls under svømning.....	62
Sådan aktiverer du Pulse Ox- søvnregistrering.....	52	Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence.....	62
Aktivering af heldagstilstand.....	52	Træning med effektmålere.....	63
Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	52	Situationsfornemmelse.....	63
<b>Navigation.....</b>	<b>53</b>	Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner.....	63
Baner.....	53	tempe.....	63
Sådan følger du en rute på din enhed.....	53	VIRB fjernbetjening.....	63
Oprettelse af en bane på Garmin Connect.....	53	Betjening af VIRB actionkamera.....	64
Sådan sender du en bane til din enhed.....	53	Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet.....	64
Visning af rutedetaljer.....	54	<b>Brugerprofil.....</b>	<b>64</b>
Sådan gemmes din position.....	54	Indstilling af din brugerprofil.....	65
Visning og redigering af dine gemte positioner.....	54	Indstillinger for køn.....	65
Navigation til en destination.....	54	Se din fitnessalder.....	65
Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet.....	55	Om pulszone.....	65
Afbrydelse af navigation.....	55	Træningsmål.....	65
Kort.....	55	Indstilling af dine pulszone.....	66
Sådan føjes et kort til en aktivitet.....	55	Sådan lader du uret indstille dine pulszone.....	66
Panorering og zoom på kortet.....	56	Udregning af pulszone.....	67
Kortindstillinger.....	56	Indstilling af dine effektzone.....	67
Kompas.....	56	Automatisk registrering af præstationsmålinger.....	67
Højdemåler og trykhøjdemåler.....	56	<b>Musik.....</b>	<b>67</b>
<b>Sensorer og tilbehør.....</b>	<b>56</b>	Download af personligt lydindhold.....	68
Trådløse sensorer.....	57	Tilslutning til en tredjepartsudbyder....	68
Parring af dine trådløse sensorer.....	58	Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder.....	68
Pulstilbehør løbetempo og distance....	58	Frakobling fra en tredjepartsudbyder.....	68
Tip til registrering af løbetempo og distance.....	58	Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner.....	69
Løbeeffekt.....	59	Afspilning af musik.....	69
Indstillinger for løbeeffekt.....	59	Kontrollementer til musikafspilning.....	70
Løbedynamik.....	59	Styring af musikafspilning på en tilsluttet telefon.....	70
Træning med løbedynamik.....	60	Sådan ændres audiotilstand.....	71
Farvemålere og data for løbedynamik.....	61	<b>Tilslutningsmuligheder.....</b>	<b>71</b>
Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden.....	61	Telefontilslutningsfunktioner.....	71
Data for vertikale udsving og vertikalt forhold.....	62	Sådan parrer du din telefon.....	71
Tip til manglende data for løbedynamik.....	62	Aktivering af Bluetooth meddelelser.....	71

Visning af meddelelser.....	72	Brug af stopur.....	80
Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	72	Start af nedtællingstimer.....	81
Besvarelse af en tekstbesked.....	72	Sletning af timer.....	81
Administration af meddelelser.....	72	Synkronisering af tiden med GPS.....	81
Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse.....	72	Manuel indstilling af tid.....	81
Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer.....	73	Tilføjelse af flere tidszoner.....	81
Slå advarsler for Find min telefon til og fra.....	73	Redigering af alternativ tidszone.....	82
Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet.....	73	<b>Tilpas dit ur.....</b>	<b>82</b>
Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet.....	73	Indstillinger for aktiviteter og apps.....	82
Wi-Fi tilslutningsfunktioner.....	74	Tilpasning af skærbilleder.....	84
Tilslutning til et Wi-Fi netværk.....	74	Sådan føjes et kort til en aktivitet.....	84
Telefonapps og computerprogrammer.....	74	Aktivitetsalarmer.....	85
Garmin Connect.....	74	Indstilling af en advarsel.....	86
Brug af Garmin Connect appen....	75	Aktivering af Automatisk klatring....	86
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	75	Satellitindstillinger.....	87
Manuel synkronisering af data med Garmin Connect.....	75	Sensorindstillinger.....	87
Connect IQ funktioner.....	76	Kompasindstillinger.....	87
Sådan downloades Connect IQ funktioner.....	76	Manuel kalibrering af kompas.....	87
Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	76	Indstilling af nordreference.....	88
Garmin Messenger app.....	76	Indstillinger af højdemåler.....	88
Brug af Messenger funktionen.....	77	Kalibrering af trykhøjdemåler.....	88
<b>Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....</b>	<b>77</b>	Trykhøjdemålerindstillinger.....	88
Tilføjelse af nødkontakter.....	78	Kalibrering af trykhøjdemåleren... ..	89
Tilføjelse af kontakter.....	78	Indstilling af en stormadvarsel....	89
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	78	Kortindstillinger.....	89
Anmodning om hjælp.....	79	Navigationsindstillinger.....	89
Deling af livebegivenhed.....	79	Tilpasning af navigationsdataskærmen.....	89
Aktivering af deling af livebegivenheder.....	79	Opsætning af en retningsindikator... ..	90
<b>Ure.....</b>	<b>79</b>	Indstilling af navigationsalarmer.....	90
Indstilling af en alarm.....	79	Indstilling af strømstyring.....	90
Redigering af en alarm.....	80	Systemindstillinger.....	91
		Tidsindstillinger.....	91
		Indstilling af et tidsalarmer.....	92
		Ændring af skærmindstillinger.....	92
		Ændring af måleenhed.....	92
		<b>Enhedsoplysninger.....</b>	<b>92</b>
		Visning af enhedsoplysninger.....	92
		Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label....	92
		Opladning af uret.....	93
		Tip til opladning af uret.....	93
		Sådan bæres uret.....	94
		Vedligeholdelse af enheden.....	94
		Rengøring af uret.....	94

Udskiftning af remmene.....	95	Datafelter.....	102
Specifikationer.....	95	VO2 maks. standardbedømmelser....	113
Oplysninger om batterilevetid.....	96	FTP bedømmelser.....	114
<b>Fejlfinding.....</b>	<b>96</b>	Hjulstørrelse og -omkreds.....	114
Produktopdateringer.....	96		
Opsætning af Garmin Express.....	96		
Sådan får du flere oplysninger.....	96		
Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?.....	96		
Registrering af aktivitet.....	97		
Mit daglige antal skridt vises ikke....	97		
Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	97		
Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens.....	97		
Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis.....	97		
Mine minutter med høj intensitet blinker.....	97		
Modtagelse af satellitsignaler.....	97		
Forbedring af GPS- satellitmodtagelsen.....	98		
Genstart af uret.....	98		
Nulstilling af alle standardindstillinger.....	98		
Maksimering af batterilevetiden.....	99		
Min enhed viser det forkerte sprog.....	99		
Afslutter demo-tilstand.....	99		
Er min telefon kompatibel med mit ur?.....	99		
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret.....	100		
Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig.....	100		
Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig.....	100		
Hvordan kan jeg parre sensorer manuelt?.....	100		
Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?.....	101		
Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret.....	101		
Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil.....	101		
<b>Appendiks.....</b>	<b>102</b>		





# 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 71*).
- Opsætning af Wi-Fi® netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 74*).
- Konfigurer sikkerhedsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 77*).
- Opsætning af musik (*Musik, side 67*).
- Konfigurer din Garmin Pay™ Wallet (*Opsætning af din Garmin Pay Wallet, side 33*).

## Oversigt



### ① LIGHT

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

### ② UP

- Vælg for at rulle gennem overblik, dataskærbilleder, funktioner og indstillinger.
- Hold nede for at få vist menuen.
- Hold nede for manuelt at skifte sportsgren under en aktivitet.

### ③ DOWN

- Vælg for at rulle gennem overblik, dataskærbilleder, funktioner og indstillinger.
- Hold nede for at åbne musikstyring (*Musik, side 67*).

### ④ BACK















- Tryk for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
- Tryk for at registrere en omgang, et hvil eller en overgang under en aktivitet.
- Du kan vælge ↺ for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter (*Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 96*).

## ⑤ START · STOP

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

## 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
	Running Dynamics Pod status
	Status for hastigheds- og kadencesensor
	Cykellygtestatus
	Cykelradarstatus
	Status for udvidet visningstilstand
	Status for smart-trainer
	Effektmålerstatus
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® kamerastatus

## Sådan bruger du uret

- Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 30*).
- På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem oversigtssløjfen (*Overblik, side 14*).
- 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 14*), justere indstillingerne (*Systemindstillinger, side 91*), parre trådløse sensorer (*Parring af dine trådløse sensorer, side 58*) og meget mere.

## Aktiviteter og apps


Dit ur kan bruges til indendørs- og udendørsaktiviteter, atletik- og fitnessaktiviteter. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer uret sensordata. Du kan oprette brugerdefinerede aktiviteter eller nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 13*). 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 76*).

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://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 93*).
- Tryk på **BACK** for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin. Du kan vælge  for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter (*Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 96*).
- Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere skærme med data.
- Under en aktivitet skal du holde **UP** nede og vælge **Skift sport** for at skifte til en anden aktivitetstype. Når din aktivitet omfatter to eller flere sportsgrene, optages den som en multisportsaktivitet.


## Stop en aktivitet

- 1 Tryk på **STOP**.
- 2 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
  - Hvis du vil gemme aktiviteten og få vist detaljerne, skal du vælge **Gem**, trykke på **START** og vælge en indstilling.  
**BEMÆRK:** Når du har gemt aktiviteten, kan du indtaste selvevalueringsdata (*Evaluering af en aktivitet, side 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 96*).
  - 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 29*).
  - 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 46*).

- 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

Enheden Forerunner har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter. Du kan tilføje nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter såsom vandring eller roning. Du kan også tilføje brugerdefinerede aktiviteter til din enhed (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 13*).

## 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 93](#)).

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 70](#)).

- 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 82*).
- 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**.

## Triatlontræning

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

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Triathlon**.
- 3 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.  
**BEMÆRK: Auto sportsskift** er standardindstillingen for multisportsaktiviteter (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 82*).
- 4 Tryk om nødvendigt på **BACK** i begyndelsen og slutningen af hver overgang (*Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 96*).  
Når overgangsfunktionen er aktiveret som standard, registreres overgangstiden særskilt fra aktivitetstiden. Overgangsfunktionen kan aktiveres eller deaktiveres i aktivitetsindstillingerne for triatlon. Hvis overgange er deaktiveret, skal du trykke på **BACK** for at ændre sportsaktivitet.
- 5 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

## Sådan oprettes en multisportsaktivitet

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Tilføj > Multisport**.
- 3 Vælg et multisportsaktivitetsnavn, eller indtast et brugerdefineret navn.  
Duplikerede aktivitetsnavne indeholder et nummer. For eksempel: Triatlon (2).
- 4 Vælg to eller flere aktiviteter.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan f.eks. vælge, om du vil medtage overgange.
  - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende multisportsaktiviteten.
- 6 Vælg  for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

## Sådan bruger du en eBike

Før du kan bruge en kompatibel eBike, for eksempel en Shimano STEPS™ eBike, skal du parre den med din Forerunner enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 58*).

## Visning af skiløbeture

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

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Hold **UP** nede.
- 3 Vælg **Vis skiløbeture**.
- 4 Tryk på **UP** og **DOWN** for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.  
Skærbilledet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed, gennemsnitlig hastighed og samlet nedstigning.

## Svømning

### BEMÆRK

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

**BEMÆRK:** Uret har håndledsbaseret puls aktiveret for svømmeaktiviteter. Uret er også kompatibelt med brystpulsmålere, såsom tilbehør i HRM-Pro™ serien (*Brystpuls under svømning, side 62*). Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdato er tilgængelige, anvender uret brystpulsdatoene.

### 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 84*).

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

### Svøm en tur i poolen

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Svøm i pool**.
- 3 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.
- 4 Tryk på **START**.  
Enheden registrerer kun svømmedata, mens aktivitetstimeren kører.
- 5 Start svømning.  
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen. Funktionen **Automatisk hvile** er som standard slået til (*Automatisk hvile og manuel hvile, side 9*).
- 6 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider (valgfrit).
- 7 Når du 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 9*).  
Uret registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen i pool.
- Du kan hjælpe uret med at tælle dine længder ved at sætte godt fra på indervæggen af poolen og glide gennem vandet inden første svømmetag.
- Når du laver øvelser, skal du enten sætte aktivitetstimeren på pause eller bruge funktionen til logning af øvelser (*Træning med øvelseslog, side 9*).



## Svømmeterminologi

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

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

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

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

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

## Typer af tag

Du kan kun identificere typen af tag for svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde. Slagtyper vises på din Garmin Connect konto. Du kan også vælge tagtype som et brugerdefineret datafelt ([Tilpasning af skærbilleder, side 84](#)).

Fri	Crawl
Ryg	Rygcrawl
Bryst	Brystsvømning
Butterfly	Butterfly
Blandet	Flere typer tag inden for et interval
Drill	Anvendt med logning af øvelser ( <a href="#">Træning med øvelseslog, side 9</a> )

## 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 82](#)).

**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, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller Hometrainer. GPS er slukket ved 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 13*).

## 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).

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

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

6 Start dit første sæt.

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

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

7 Tryk på **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 12*).
  - 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.

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

## Brug af en Hometrainer

Før du kan bruge en kompatibel Hometrainer, skal du parre træningsenheden med dit ur ved hjælp af ANT+® teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 58*).

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

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Cykling inde**.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Indstillinger for smart træningsenhed**.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Frihjul** for at køre en tur.
  - Vælg **Følg en træning** for at følge en gemt træning (*Træning, side 38*).
  - Vælg **Følg bane** for at følge en gemt rute (*Baner, side 53*).
  - Vælg **Indstil effekt** for at angive den ønskede effektværdi.
  - Vælg **Indstil målniveau** for at angive den simulerede stigningsværdi.
  - Vælg **Indstil modstand** for at angive den modstandskraft, som påføres af træningsenheden.
- 6 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.  
Træningsenheden øger eller mindsker modstanden baseret på højdeoplysningerne for banen eller turen.

## 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** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.
- 4 Vælg evt. en aktivitetstype.
- 5 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.  
Dupliserede aktivitetsnavne indeholder et tal, f.eks. Cykel(2).
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan for eksempel tilpasse skærbilleder eller autofunktioner.
  - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.
- 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 76*).

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 skifte baggrundsfarve skal du vælge **Baggrundsfarve**.
  - 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 17*). 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 17*).

Navn	Beskrivelse
ABC	Viser kombinerede oplysninger for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.
Flere tidszoner	Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner ( <i>Tilføjelse af flere tidszoner, side 81</i> ).
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 18</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	Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner ( <i>Health Snapshot™, side 10</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 23</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.
Jetlagvejledning	Viser dit indre ur under rejse og giver vejledning, der hjælper dig med at akklimatisere dig til din destinations tidszoner ( <i>Brug af Jetlagvejledning, side 20</i> ).
Sidste aktivitet	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
Sidste tur Sidste løbetur Sidste svømmetur	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet og historik for den angivne sport.
Messenger	Viser dine Garmin Messenger™ appsamtaler og giver dig mulighed for at besvare beskeder fra dit ur ( <i>Garmin Messenger app, side 76</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 37</i> ).
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger ( <i>Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 71</i> ).
Ydeevne	Viser præstationsmålinger, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater ( <i>Præstationsmålinger, side 20</i> ).
Primært løb	Viser den løbsbegivenhed, du angiver som det primære løb i din Garmin Connect kalender ( <i>Løbskalender og primært løb, side 35</i> ).
Måling af iltmætning	Muliggør manuel iltmætningsmåling ( <i>Få målinger af iltmætning, side 52</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 35</i> ).
RCT kameraets kontrolfunktioner	Gør dig i stand til manuelt at tage et billede og optage et videoklip ( <i>Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 63</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.
Søvntræner	Giver anbefalinger til dit søvnbehov baseret på søvn- og aktivitetshistorik, HRV status og lure.
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 20</i> ).
Solopgang og solnedgang	Viser solopgang, solnedgang og tussmørke.
Træningsstatus	Viser din aktuelle træningsstatus og din træningsbelastning, som viser dig, hvordan din træning påvirker dit formniveau og din præstation ( <i>Træningsstatus, side 25</i> ).
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.
Kvindes 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.



### 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

### 1 Hold **UP** nede.

### 2 Vælg **Udseende > Overblik**.

### 3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil ændre positionen for et overblik i sløjfen, skal du vælge et overblik og trykke på **UP** eller **DOWN**.
- For at fjerne et overblik fra sløjfen skal du vælge et overblik og vælge .
- Hvis du vil tilføje et overblik til sløjfen, skal du vælge **Tilføj** og vælge et overblik.

**TIP:** Du kan vælge **Opret mappe** for at oprette mapper, der indeholder flere overblik ([Oprettelse af overbliksmapper, side 17](#)).

## Oprettelse af overbliksmapper

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

### 1 Hold **UP** nede.

### 2 Vælg **Udseende > Overblik > Tilføj > Opret mappe**.

### 3 Vælg de overblik, der skal medtages i mappen, og vælg **Fuldført**.

**BEMÆRK:** Hvis overblikkene allerede er i overblikssløjfen, kan du flytte eller kopiere dem til mappen.

### 4 Vælg eller indtast et navn til mappen.

### 5 Vælg et ikon for mappen.

### 6 Vælg om nødvendigt en indstilling:

- Hvis du vil redigere mappen, skal du rulle til mappen i overblikssløjfen og holde **UP** nede.
- Hvis du vil redigere overblik i mappen, skal du åbne mappen og vælge **Rediger træning** ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 17](#)).

## 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.

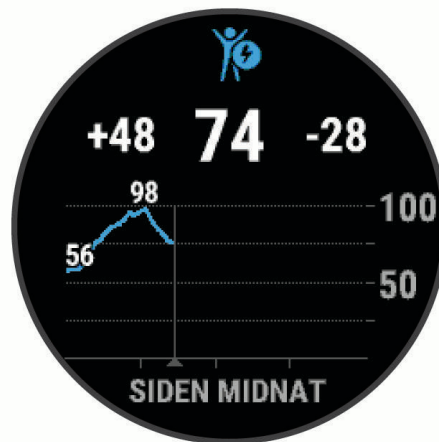
Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer (*Tips til forbedrede Body Battery data, side 18*).

### Visning af Body Battery overblikket

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

**BEMÆRK:** Du skal muligvis føje overblikket til dit overbliksløp (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 17*).

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



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

3 Tryk på **DOWN** for at få vist en liste over faktorer, der påvirker dit Body Battery niveau.

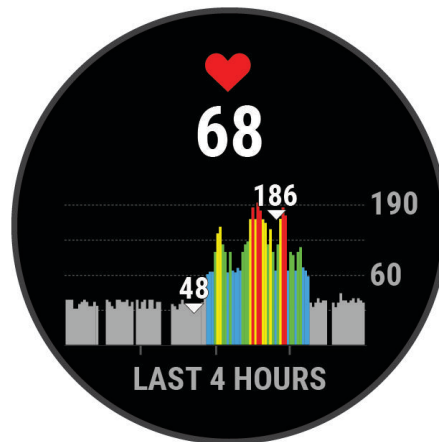
**TIP:** Vælg hver faktor for at få vist flere detaljer.

### Tips til forbedrede Body Battery data

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

## Visning af pulsoverblikket

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist pulsoverblikket.  
**BEMÆRK:** Du skal muligvis føje overblikket til dit overbliksløp (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 17*).
- 2 Tryk på **START** for at se din aktuelle puls i slag pr. minut (bpm) og en graf, der viser din puls de seneste 4 timer.



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

## 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 overbliksløp (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 17*).
- 2 Tryk på **START** for at få vist vejroplysninger.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist for hver time, dag og yderligere vejrdata.

## Opdatering af vejroverblikket

- 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 97*).

## Kvindens helbred

### Registrering af menstruationscyklus

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

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

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

### Graviditetsregistrering

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

## Brug af overblik for stressniveau

Overblikket for stressniveau viser dit aktuelle stressniveau og en graf over dit stressniveau de sidste mange timer. Den kan også føre dig gennem en vejtrækningsaktivitet for at hjælpe dig med at slappe af (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 17*).

- 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**.

## Brug af Jetlagvejledning

Før du kan bruge Jetlagvejledning hurtigt, skal du planlægge en rejse i Garmin Connect appen (*Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen, side 20*).

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

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

## Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen

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

## Præstationsmålinger

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

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics™. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/performance-data/running/](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 21*).

**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 22*).

**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 23*).

**Præstationskrav:** Dit præstationskrav er en vurdering i realtid efter 6 til 20 minutters aktivitet. Det kan tilføjes som et datafelt, så du kan se dit præstationskrav under resten af aktiviteten. Det sammenligner dit præstationskrav med dit gennemsnitlige konditionsniveau (*Præstationskrav, side 23*).

**Syregrænse:** Syregrænse kræver pulsmåler med brystrem. Syregrænsen er det punkt, hvor dine muskler begynder hurtigt at blive trætte. Dit ur måler dit syregrænseniveau ved hjælp af pulsdata og tempo (*Laktattærskel, side 24*).

## Om VO2-max estimeringer

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

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



 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Dårlig

VO2-max data kommer fra Firstbeat Analytics. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2 maks. standardbedømmelser*, side 113) 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 58).

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil*, side 65) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszone*, side 66). Estimateret kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbepræstation. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Deaktivering af VO2-max registrering*, side 22).

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

## Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling

Denne funktion kræver en effektmåler og en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Effektmåleren skal parres med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 58*). Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med uret.

For at få det mest præcise estimat, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 65*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 66*). Estimatet kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

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

## Deaktivering af VO2-max registrering

Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og trailløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke din VO2-max estimering (*Om VO2-max estimeringer, side 21*).

- 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 65*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 66*).

Dit ur bruger VO2-max. estimering og din træningshistorik til at give en målløbetid (*Om VO2-max estimeringer, side 21*). 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.

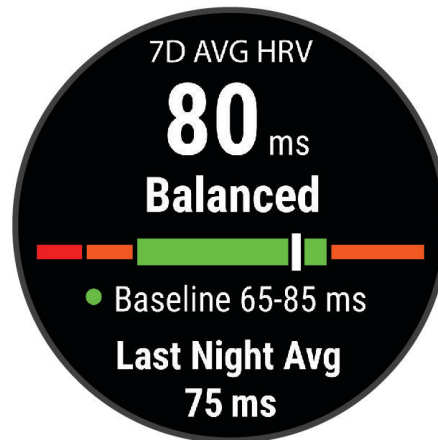


- 4 Tryk på **START** for at få vist forudsigelser for andre afstande.

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

## Status for pulsvariation

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



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

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

## Præstationskrav

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

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

**BEMÆRK:** Enheden kræver nogle enkelte løbe- eller køreture med en pulsmåler for at få en præcis VO2-max estimering og få mere at vide om din løbe- eller køreform (*Om VO2-max estimeringer, side 21*)).

## Sådan vises dit præstationskrav

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler.

- 1 Føj **Præstationskrav** til et dataskærmbillede (*Tilpasning af skærmbilleder, side 84*).
- 2 Løb eller cykl en tur.  
Efter 6 til 20 minutter vises dit præstationskrav.
- 3 Rul til dataskærmbilledet for at få vist dit præstationskrav under hele løbe- eller køreturen.

## Laktattærskel

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

Hvis du allerede kender pulsværdien for din laktattærskel, kan du angive den i dine brugerprofilindstillinger (*Indstilling af dine pulszoner, side 66*). Du kan aktivere funktionen **Automatisk registrering** til automatisk at registrere din syregrænse under en aktivitet.

## Sådan foretages en guidet test for at bestemme din syregrænse

Denne funktion kræver en Garmin brystpulsmåler. Før du kan foretage en guidet test, skal du sætte pulsmåleren på og parre den med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 58*).

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

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

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

## Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

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

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

**TIP:** Du kan indstille en primær træningsenhed og et primært wearable i Garmin Connect appen (*Samlet træningsstatus, side 36*).

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



## Deaktivering af meddelelser om præstation

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

1 Hold **UP** nede.

2 Vælg **System > Præstationskrav**.

## Træningsstatus

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

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



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

**VO2-max:** VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne (*Om VO2-max estimeringer, side 21*). Uret viser maks. værdier for varme og højde rettet mod VO2-max, når du nærmer dig områder med høj varme eller højder.

**HRV:** HRV er din status for pulsvariation over de seneste syv dage (*Status for pulsvariation, side 23*).

**Akut belastning:** Akut belastning er en vægtet sum af dine seneste træningsbelastnings scorer, herunder træningsvarighed og intensitet. (*Akut belastning, side 26*).

**Fokus på træningsbelastning:** Uret analyserer og fordeler din træningsbelastning i forskellige kategorier baseret på intensiteten og strukturen for hver registreret aktivitet. Fokus på træningsbelastning omfatter den samlede akkumulerede belastning pr. kategori og fokus på træningen. Uret viser din belastningsfordeling i løbet af de sidste 4 uger (*Træningsbelastningsfokus, side 27*).

**Restitutionstid:** Restitutionstiden viser, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til den næste, hårde træning (*Restitutionstid, side 28*).

## Træningsstatusniveauer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Tips til at hente din træningsstatus

Træningsstatusfunktionen afhænger af opdaterede vurderinger af dit formniveau, herunder mindst én VO2-max måling om ugen (*Om VO2-max estimeringer, side 21*). Indendørs løbeaktiviteter genererer ikke en VO2-max estimering for at bevare nøjagtigheden af trenden i dit formniveau. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Deaktivering af VO2-max registrering, side 22*).

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

- Løb eller cykl udendørs mindst én gang om ugen med en effektmåler, og få din puls op på mere end 70 % af din maksimale puls i mindst 10 minutter.  
Når du har brugt uret en uge eller to, bør din træningsstatus være tilgængelig.
- Registrer alle dine fitnessaktiviteter på din primære træningsenhed, så uret kan indsamle oplysninger om din præstation (*Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger, side 24*).
- Bær uret hele tiden, mens du sover, for at fortsætte med at generere en opdateret HRV status. Hvis du har en gyldig HRV status, kan det hjælpe med at opretholde en gyldig træningsstatus, når du ikke har så mange aktiviteter med VO2-max målinger.

## Akut belastning

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

## Træningsbelastningsfokus

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

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

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

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

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

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

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


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

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

**Over målsætningen:** Din træningsbelastning er højere end optimal, og du bør overveje at mindske varigheden og hyppigheden af din træning.

## Belastningsforhold

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

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

## Om Training Effect

Training Effect måler, hvilken indvirkning træningen har på din aerobe og anaerobe kondition. Training Effect stiger under aktiviteten. Efterhånden som aktiviteten skrider frem, øges værdien af Training Effect. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger og din træningshistorik samt puls, varighed og aktivitetens intensitet. Der er syv forskellige etiketter for Training Effect, som beskriver den primære fordel ved din aktivitet. Hver etiket er farvekodet og svarer til dit træningsbelastningsfokus (*Træningsbelastningsfokus, side 27*). 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).

## Restitutionstid

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

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

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

## Visning af din restitutionstid

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 65*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 66*).

1 Start en løbeaktivitet.

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

Restitutionstiden vises. Den maksimale tid er 4 dage.

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

## Restitutionspuls

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

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

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

## Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den

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

Du kan genoptage din træningsstatus, når du er klar til at starte træningen igen. For at opnå de bedste resultater skal du udføre mindst én VO2-max måling hver uge (*Om VO2-max estimeringer, side 21*).





















- 1 Når du vil sætte din træningsstatus på pause, skal du vælge en indstilling:
  - På træningsstatusoverblikket skal du holde **UP** nede og vælge **Sæt træningsstatus på pause**.
  - I Garmin Connect indstillingerne skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus > ⋮ > Sæt træningsstatus på pause**.
- 2 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.
- 3 Når du vil genoptage din træningsstatus, skal du vælge en indstilling:
  - I træningsstatusoverblikket skal du holde **UP** nede og vælge **Fortsæt træningsstatus**.
  - Fra indstillingen Garmin Connect skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus > ⋮ > Fortsæt træningsstatus**.
- 4 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.






## 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 33*).

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



Ikon	Navn	Beskrivelse
	ABC	Vælg for at åbne højdemåler, trykhøjdemåler og kompas-appen.
	Flytilstand	Vælg for at aktivere eller deaktivere flytilstand for at deaktivere al trådløs kommunikation.
	Alarm	Vælg for at tilføje eller redigere en alarm ( <i>Indstilling af en alarm, side 79</i> ).
	Højdemåler	Vælg for at åbne højdemålerskærmen.
	Alternative tidszoner	Vælg for at få vist det aktuelle tidspunkt på dagen i alternative tidszoner ( <i>Tilføje af flere tidszoner, side 81</i> ).
	Hjælp	Vælg for at sende en anmodning om hjælp ( <i>Anmodning om hjælp, side 79</i> ).
	Barometer	Vælg for at åbne barometerskærbilledet.
	Batterisparer	Vælg for at aktivere eller deaktivere batterisparefunktionen.
	Baggrundslys	Vælg for at justere skærmens lysstyrke ( <i>Ændring af skærmindstillinger, side 92</i> ).
	Send pulldata	Vælg for at aktivere pulsdatatransmission på en parret enhed ( <i>Udsendelse af pulldata, side 51</i> ).
	Ure	Vælg for at åbne appen Ure og indstille en alarm, timer, stopuret eller få vist flere tidszoner ( <i>Ure, side 79</i> ).
	Kompas	Vælg for at åbne skærmen med kompas.
	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 73</i> ).
	Lommelygte	Vælg for at tænde for skærmen for at bruge uret som lommelygte.
	Lås enheden	Vælg for at låse knapperne for at forhindre utilsigtede tryk.
	Messenger	Vælg for at åbne Messenger appen ( <i>Brug af Messenger funktionen, side 77</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.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	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 37</i> ).
	Stopur	Vælg for at starte stopuret ( <i>Brug af stopur, side 80</i> ).
	Solopgang & solnedgang	Vælg for at få vist tider for solopgang, solnedgang og tusmørke.
	Synkronisering	Vælg for at synkronisere uret med din parrede telefon.
	Timer	Vælg for at indstille en nedtællingstimer ( <i>Start af nedtællingstimer, side 81</i> ).
	Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay tegnebog og betaler for indkøb med dit ur ( <i>Garmin Pay, side 33</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 33*).

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



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



## Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Visning af kontrolmenuen, side 32*).

- 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 vækkespunkt. Tryk på DOWN, og vælg  for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, status for døgnets pulsvariation og meget mere ([Tilpasning af din morgenrapport, side 34](#)).

### 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 løbe- eller cyklebegivenhed, hvis du har en VO2-max estimering ([Om VO2-max estimeringer, side 21](#)).

- 1 Gå til din Garmin Connect kalender på din telefon eller computer.
- 2 Vælg dagen for begivenheden, og tilføj løbsbegivenheden.  
Du kan søge efter en begivenhed i dit område, eller du kan oprette din egen begivenhed.
- 3 Tilføj oplysninger om begivenheden, og tilføj banen, hvis den er tilgængelig.
- 4 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.
- 5 På uret skal du rulle til det primære begivenhedsoverblik for at se en nedtælling til din primære løbsbegivenhed.
- 6 Tryk på **START** på urskiven, og vælg en løbe- eller cykleaktivitet.  
**BEMÆRK:** Hvis du har gennemført mindst ét udendørs løb med pulsdato eller én tur med puls- og effektdata, vises daglige anbefalede træninger på uret.

## Løbskalender og primært løb

Når du føjer en løbsbegivenhed til din Garmin Connect kalender, kan du få vist begivenheden på uret ved at tilføje det primære løbsoverblik ([Overblik, side 14](#)). 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 vejrodsigter 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 43](#)).

## Samlet træningsstatus

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

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

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

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

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

## Sundheds- og wellness-indstillinger

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

**Pulsmåler på håndledet:** Giver dig mulighed for at tilpasse håndledspulsmålerens indstillinger (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 49*).

**Pulse Ox-tilstand:** Giver dig mulighed for at vælge en tilstand for måling af iltmætning (*Aktivisering af heldagstilstand, side 52*).

**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 18*).

**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.

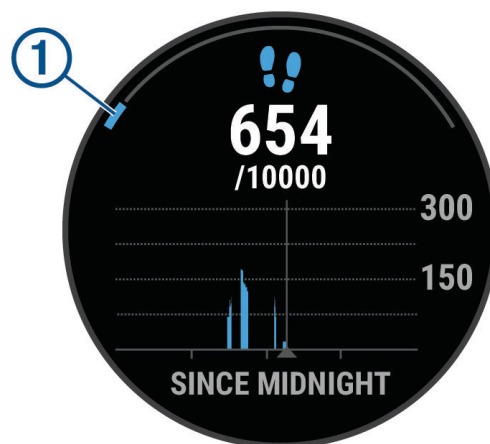
**Aktivitetsalarm:** Aktiverer og deaktiverer funktionen Aktivitetsalarm (*Brug af aktivitetsalarm, side 37*).

**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**.



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

## Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises *Bevæg dig!*. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 91*).

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

### Aktivering af aktivitetsalarmen

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Sundhed & Wellness > Aktivitetsalarm > 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 37*). Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Din søvntræner giver anbefalinger til søvnbehov baseret på din søvn- og aktivitetshistorik, HRV status og lure (*Overblik, side 14*). Lure føjes til din søvnstatistik og kan også påvirke din restitution. Du kan se detaljeret søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

**BEMÆRK:** Du kan bruge *Må ikke forstyrres*-tilstanden til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra (*Brug af *Må ikke forstyrres*-tilstand, side 37*).

### 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 75*).  
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 14*).

### 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 **Baggrundslys** 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.

### Brug af *Må ikke forstyrres*-tilstand

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

**BEMÆRK:** Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto. Du kan aktivere indstillingen *Under søvn* i systemindstillingerne for automatisk at angive *Vil ikke forstyrres*-tilstanden under din normale sovetid (*Systemindstillinger, side 91*).

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 33*).

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

## Minutter med høj intensitet

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

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

## Optjening af intensitetsminutter

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

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

## Move IQ

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

## Træning

Du kan oprette brugerdefinerede træningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Under din aktivitet kan du få vist træningsspecifikke dataskærm-billeder, 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 12*).

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 38*.

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 74*).

- 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 74).


- 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 39).

## 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 39).

- 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).  
**TIP:** Du kan trykke på **START** for at få vist en animation af den valgte øvelse, eller lytte til lydnoter med Bluetooth hovedtelefoner (valgfrit).
- 6 Vælg **START > Start træningen**.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

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

## Sådan følger du en Daglig foreslået træning

Før uret kan foreslå en daglig løbetur, skal du have en VO2-max estimering for den aktivitet (*Om VO2-max estimeringer, side 21*).

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Løb** eller **Cykel**.  
Den daglige foreslåede træning vises.
- 3 Tryk på **DOWN** for at få vist oplysninger om træningen, for eksempel antal skridt og estimeret 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** eller **Cykel**.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Træning** > **Træning** > **Daglige forslag** > **Indstillinger** > **Træningsmeddelelse**.
- 5 Tryk på **START** for at deaktivere eller aktivere meddelelser.

## Efter svømning i pool

Uret kan guide dig gennem en række trin i en svømmetræning. Oprettelse og afsendelse af en svømmetræning i pool minder om *Træning, side 38* og *Følg en træning fra Garmin Connect, side 38*.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Svøm i pool**.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Træning**.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Træning** for at udføre træninger, som er downloadet fra Garmin Connect.
  - Vælg **Kritisk svømmehast** for at registrere en kritisk svømmehastighedstest (CSS) eller indtaste en CSS værdi manuelt (*Registrering af en kritisk svømmehastighedstest, side 41*).
  - Vælg **Træningskalender** for at udføre eller få vist dine planlagte træninger.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.



## Registrering af en kritisk svømmehastighedstest

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

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




## Redigering af dit resultat for kritisk svømmehastighed

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Svøm i pool**.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Træning > Kritisk svømmehast > Kritisk svømmehast**.
- 5 Indtast minutterne.
- 6 Indtast sekunderne.

## Score for træningsudførelse

Når du har gennemført en træning, viser uret din score for træningsudførelse baseret på, hvor nøjagtigt du har gennemført træningen. Hvis din 60 minutters træning eksempelvis har et område for måltempo, og du bliver inden for dette område i 50 minutter, er din score for træningsudførelse 83 %.

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

## 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 74), 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 17*).

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

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

## Stop en intervaltræning

- På et hvilket som helst tidspunkt kan du 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 74](#)).

- 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**.


## 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 74).

- 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**.


## 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 74).

- 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**.

## Brug af Virtual Partner<sup>o</sup>

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

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

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Virtual Partner**.
- 6 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.
- 7 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at ændre placeringen af Virtual Partner skærmen (valgfrt).
- 8 Start din aktivitet ([Start af aktivitet](#), side 3).
- 9 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle til Virtual Partner skærbilledet og se, hvem der fører.

## Angivelse af et træningsmål

Træningsmålfunktionen fungerer med Virtual Partner funktionen, så du kan træne imod et angivet mål for distance, distance og tid, distance og tempo eller distance og hastighed. Under træningsaktiviteten giver 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 > ✓**.

## Konkurrer mod en tidligere aktivitet

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

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

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Træning > Konkurrer i en aktivitet**.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Fra historik** for at vælge en tidligere registreret aktivitet fra enheden.
  - Vælg **Downloadet** for at vælge en aktivitet, du har downloadet fra din Garmin Connect konto.
- 6 Vælg aktiviteten.  
Skærmbilledet for Virtual Partner vises med en angivelse af din anslåede sluttid.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

## Brug af metronomen

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

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

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

## 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**.

## Udvidet visningstilstand

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

## 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 14](#)).

- 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 47](#)).
  - 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 28](#)).
  - For at se din tid i hver enkelt pulszone skal du vælge **Puls** ([Visning af din tid i hver pulszone, side 48](#)).
  - 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 **Løb** for at vælge et ski- eller snowboard-løb og få vist flere oplysninger om hvert løb.
  - Vælg **Sæt** for at vælge et trænings sæt og få vist flere oplysninger om hvert sæt.
  - Vælg **Bevægelser** for at vælge et trænings sæt, og få vist flere oplysninger om hvert sæt.
  - Hvis du vil have vist punktet på et kort, skal du vælge **Kort**.
  - Du kan få vist en stigningsprofil for aktiviteten ved at vælge **Højdeplot**.
  - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet**.

## Multisport-historik

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

## Personlige rekorder

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

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

## Visning af dine personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **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 > Pulsmåler på håndledet**.

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

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

**Kildeskift:** 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 håndledet 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 50*).

**Send pulsdata:** Giver dig mulighed for at begynde at sende dine pulsdata til en parret enhed (*Udsendelse af pulsdata, side 51*).

## Tip til uregelmæssige pulsdato


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

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

## Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

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

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

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Sundhed & Wellness > Pulsmåler på håndleddet > 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. Uret er også kompatibelt med brystpulsmålere, såsom tilbehør fra HRM-Pro serien. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdato er tilgængelige, anvender uret brystpulsdatoene (*Brystpuls under svømning, side 62*).

## Indstilling af alarm ved unormal puls

### FORSIGTIG

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

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Sundhed & Wellness > Pulsmåler på håndleddet > 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 82*). 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 > Pulsmåler på håndledet > Send pulldata**.
- Hold **LIGHT** nede for at åbne kontrolmenuen, og vælg **♥**.

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 33*).

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.

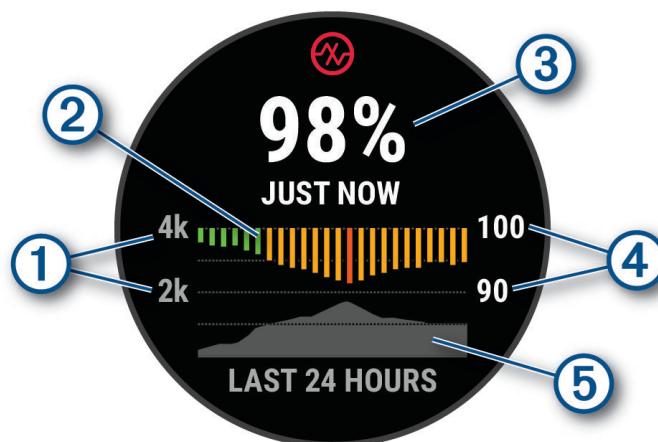
## Måling af iltmætning

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 52*). Du kan også aktivere heldagsmålinger (*Aktivering af heldagstilstand, side 52*). 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. Hvis banen oprindeligt blev gennemført på 30 minutter, kan du konkurrere med en Virtual Partner om at prøve at gennemføre banen på under 30 minutter.

### Sådan følger du en rute på din enhed

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **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 74](#)).

- 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 53](#)).

### 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 53](#)).

- 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 punkter til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 33*).

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

## Visning og redigering af dine gemte positioner

**TIP:** Du kan gemme en position fra kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 30*).

- 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.

## Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet

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

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



Din nuværende position ①, sporet, du skal følge ② og din destination ③ 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 56*)
- Kortindstillinger (*Kortindstillinger, side 56*)

## 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. Du kan ændre kompasindstillingerne manuelt ([Kompasindstillinger, side 87](#)).

## Højdemåler og trykhøjdemåler

Uret har en integreret højdemåler og en trykhøjdemåler. Uret indsamler kontinuerligt data om højde og tryk, selv i strømbesparende tilstand. Højdemåleren viser din omtrentlige højde baseret på trykændringer. Trykhøjdemåleren viser data for omgivelsernes tryk baseret på den faste højde, hvor højdemåleren senest blev kalibreret ([Indstillinger af højdemåler, side 88](#), [Trykhøjdemålerindstillinger, side 88](#)).

## 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 58](#)). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter ([Tilpasning af skærbilleder, side 84](#)). 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
eBike	Du kan bruge dit ur sammen med din eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og gearskift.
Udvidet display	Du kan bruge tilstanden Udvidet display til at vise dataskærbilleder fra dit Forerunner music ur på en kompatibel Edge cykelcomputer under en cykeltur eller et triatlon.
Ekstern pulsmåler	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM-Pro serien eller HRM-Fit™ pulsmåler og få vist pulsdatab under dine aktiviteter. Nogle pulsmålere kan også gemme data eller give avancerede løbedata om løbedynamik ( <a href="#">Løbedynamik, side 59</a> ) ( <a href="#">Løbeeffekt, side 59</a> ).
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 ( <a href="#">Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 69</a> ).
Lygter	Du kan bruge Varia™ smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden.
Effekt	Du kan bruge Rally™ eller Vector™ pedalerne til effektmåler til at få vist dine effektdata på dit ur. Du kan justere dine effektzoner, så de passer til dine mål og evner ( <a href="#">Indstilling af dine effektzoner, side 67</a> ), eller du kan bruge områdealarmer til at få besked, når du når en bestemt effektzone ( <a href="#">Indstilling af en advarsel, side 86</a> ).
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 ( <a href="#">Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 63</a> ).
RD-sensor	Du kan bruge en Running Dynamics Pod til at optage data om løbedynamik og se dem på uret ( <a href="#">Løbedynamik, side 59</a> ).
Smart-trainer	Du kan bruge dit ur med en indendørs cykel smart-trainer til at simulere modstand, mens du følger en rute, tur eller træning ( <a href="#">Brug af en Hometrainer, side 12</a> ).
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 skærbilleder, side 84*).

## 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 58*).

**Manuel kalibrering:** Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede pulstilbehør (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 10*).

## Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater Forerunner urets software (*Produktopdateringer, side 96*).
- 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 10*).
- 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 10*).

## Løbeeffekt

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

Løbeeffekt kan måles ved hjælp af et kompatibelt tilbehør til løbedynamik eller urets sensorer. Du kan tilpasse datafelterne for løbeeffekt for at få vist din effekt og foretage justeringer af din træning (*Datafelter, side 102*). Du kan konfigurere effektalarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Aktivitetssalarmer, side 85*).

Effektzoner til løb svarer til effektzoner til cykling. Zoneværdierne er standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig formåen og svarer muligvis ikke til din personlige formåen. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller ved at bruge din Garmin Connect konto (*Indstilling af dine effektzoner, side 67*).

## 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. Du kan bruge denne indstilling, hvis du foretrækker at bruge data om løbeeffekt fra tredjepart.

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

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

## Løbedynamik

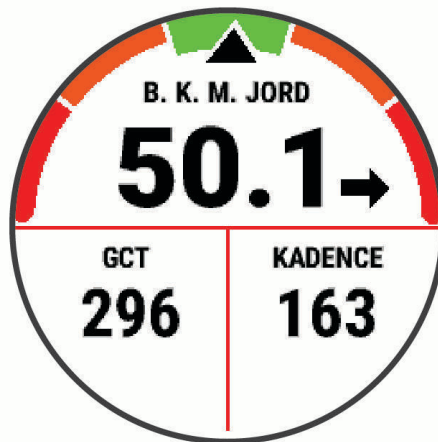
Løbedynamik er feedback i realtid om din løbeform. Forerunner uret har et accelerometer til beregning af fem målinger af løbeform. For alle seks løbeformsdata skal du parre dit Forerunner ur med tilbehør i HRM-Fit, HRM-Pro serien eller andet tilbehør med løbedynamik, der måler torsoens bevægelse. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

Metrisk	Sensor Type	Beskrivelse
<b>Kadence</b>	Ur eller kompatibelt tilbehør	Kadence er antallet af skridt pr. minut. Den viser det samlede antal skridt (højre og venstre kombineret).
<b>Vertikale udsving</b>	Ur eller kompatibelt tilbehør	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>	Ur eller kompatibelt tilbehør	Tid i kontakt med jorden er den tid i hvert skridt, du bruger på jorden, mens du løber. Den måles i millisekunder. <b>BEMÆRK:</b> Tid i kontakt med jorden og balance er ikke tilgængelig ved gang.
<b>Balance for den tid, du er i kontakt med jorden</b>	Kun kompatibelt tilbehør	Balance for den tid, du er i kontakt med jorden, viser venstre/højrebalancen i den tid, du er i kontakt med jorden, mens du løber. Den vises i procent. For eksempel 53,2 med en pil, der peger til venstre eller højre.
<b>Skridtlængde</b>	Ur eller kompatibelt tilbehør	Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.
<b>Vertikalt forhold</b>	Ur eller kompatibelt tilbehør	Det vertikale forhold er forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden. Den vises i procent. Et lavere tal indikerer typisk en bedre løbeform.

## Træning med løbedynamik

Uret bruger automatisk håndledsbaseret løbedynamik, medmindre du parrer et kompatibelt tilbehør til løbedynamik (*Parring af dine trådløse sensorer, side 58*). Du kan tilføje et skærmbillede for løbedynamik til en hvilken som helst løbeaktivitet (*Tilpasning af skærmbilleder, side 84*).

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



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






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

## Farvemålere og data for løbedynamik

Skærbillederne for løbedynamik viser en farvemåler for den primære måling. Du kan få vist kadence, lodrette svingninger, tid i kontakt med jorden, balance for den tid, du er i kontakt med jorden eller vertikalt forhold som den primære måling. Farvemåleren viser, hvordan dataene for din løbedynamik er i forhold til andre løberes. Farvezonerne er baseret på fraktiler.






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

Gå til [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/) for at få flere oplysninger om løbedynamik. For yderligere teorier og fortolkninger af løbedynamikdata kan du søge i anerkendte løbetidsskrifter og -websteder.

Farvezone	Fraktil i zone	Kadenceområde	Område for den tid, du er i kontakt med jorden
 Lilla	> 95	> 183 spm	< 218 ms
 Blå	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Grøn	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Orange	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Rød	< 5	< 153 spm	> 308 ms

## Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden

Balance for den tid, du er i kontakt med jorden måler din løbesymmetri og vises som en procentdel af din samlede kontakt med jorden. F.eks. angiver 51,3 % med en pil, der peger til venstre, at løberen bruger mere tid på jorden med venstre fod. Hvis dataskærbilledet viser begge tal, f.eks. 48-52, er 48 % den venstre fod, og 52 % er den højre fod.






Farvezone	 Rød	 Orange	 Grøn	 Orange	 Rød
Symmetri	Dårlig	Nogenlunde	God	Nogenlunde	Dårlig
Procent af andre løbere	5%	25%	40 %	25%	5%
Balance for den tid, du er i kontakt med jorden	> 52,2 % V	50,8-52,2 % V	50,7 % V - 50,7 % H	50,8-52,2 % H	> 52,2 % H

Mens løbedynamikken blev udviklet og afprøvet, fandt Garmin teamet sammenhænge mellem skader og større ubalancer hos bestemte løbere. For mange løbere har balancen for den tid, de er i kontakt med jorden, tendens til at afvige fra 50-50, når de løber op eller ned ad bakke. De fleste løbetrænere er enige i, at en symmetrisk løbemåde er god. Eliteløbere synes at have hurtige og afbalancerede skridtlængder.

Du kan se måleren eller datafeltet, mens du løber, eller få vist opsummeringen på din Garmin Connect konto efter løbeturen. Som med de andre data vedrørende løbedynamik er balancen for den tid, du er i kontakt med jorden, en kvantitativ måling, der kan hjælpe dig til at lære mere om dine løbemåde.

## Data for vertikale udsving og vertikalt forhold

Dataintervallerne for vertikalt udsving og vertikalt forhold er lidt forskellige afhængig af sensoren, og om den er anbragt på brystet (tilbehør i HRM-Fit eller HRM-Pro serien) eller omkring livet (Running Dynamics Pod tilbehør).

Farvezone	Fraktil i zone	Vertikalt svingningsområde ved brystet	Vertikalt svingningsområde om livet	Vertikalt forhold ved brystet	Vertikalt forhold om livet
 Lilla	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Blå	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Grøn	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Orange	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Rød	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

## Tip til manglende data for løbedynamik

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

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

**BEMÆRK:** Tid i kontakt med jorden og balance vises kun, mens du løber. Den beregnes ikke, mens du går.

**HUSK:** Tid med jordkontakt pr. skridt beregnes ikke med håndledsbaseret løbedynamik.

## Brystpuls under svømning

HRM-Pro serien, HRM-Swim™ og HRM-Tri™ pulstilbehøret registrerer og gemmer dine pulsdata, mens du svømmer. Hvis du vil have vist dine pulsdata, kan du tilføje pulsdatablender (*Tilpasning af skærbilleder, side 84*).

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

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

Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdata er tilgængelige, anvender uret brystpulsdataene.

## 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 58*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 114*).
- Kør en tur (*Start af aktivitet, side 3*).

## Træning med effektmålere

- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for at se en liste over effektmålere, der er kompatible med din Forerunner enhed (for eksempel Rally og Vector).
- Se brugervejledningen til effektmåleren for at få flere oplysninger.
- Juster dine effektzoner efter dine mål og evner (*Indstilling af dine effektzoner, side 67*).
- Brug områdealarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Indstilling af en advarsel, side 86*).
- Tilpas effektdatafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 84*).

## Situationsfornemmelse



Dit Forerunner kan bruges sammen med de intelligente Varia cykellygter og den bagudvendte radar til at forbedre situationsfornemmelsen. 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 58*).

- 1 Føj **RCT KAMERA** overblikket til dit ur (*Overblik, side 14*).
- 2 Fra **RCT KAMERA** overblikket skal du vælge en indstilling:
  - 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)).

## VIRB fjernbetjening

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

## Betjening af VIRB actionkamera

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

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Forerunner ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 58*).  
VIRB oversigten føjes automatisk til oversigtssløjfen.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for at få vist VIRB oversigten.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Vælg en mulighed:
  - For at optage video skal du vælge **Start optagelse**.  
Videotælleren vises på Forerunner skærmen.
  - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
  - For at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
  - Hvis du vil tage et foto, skal du vælge **Tag foto**.
  - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
  - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
  - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.
  - For at ændre video- og fotoindstillinger skal du vælge **Indstillinger**.

## Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet

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

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Forerunner ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 58*).  
Når et kamera er parret, føjes der automatisk et VIRB dataskærm billede til aktiviteter.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en aktivitet for at få vist VIRB dataskærm billedet.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Hold **UP** nede.
- 6 Vælg **VIRB fjernbetjening**.
- 7 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af aktivitetstimeren, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Start/stop for timer**.  
**BEMÆRK:** Videooptagelse starter og stopper automatisk, når du starter og stopper en aktivitet.
  - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af menupunkterne, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Manuel**.
  - Hvis du vil optage video manuelt, skal du vælge **Start optagelse**.  
Videotælleren vises på Forerunner skærmen.
  - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
  - For manuelt at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
  - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
  - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
  - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.

## Brugerprofil

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



## Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere køn, fødselsdato, højde, vægt, håndled samt indstillinger for pulszone, effektzone og kritisk svømmehastighed (CSS) (*Registrering af en kritisk svømmehastighedstest, side 41*). 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 65*).

- 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 67*) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

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

## Indstilling af dine pulszoner

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.  
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 67*).
- 4 Vælg **Laktat-tærskel**, og indtast din laktat-tærskelpuls.  
Du kan udføre en guidet test for at vurdere din syregrænse (*Laktattærskel, side 24*). Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din laktattærskel under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 67*).
- 5 Vælg **Hvilepuls > Indstil brugerdefineret**, og indtast din hvilepuls.  
Du kan bruge den gennemsnitlige hvilepuls, der er målt på dit ur, eller du kan indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 6 Vælg **Zoner > Baseret på**.
- 7 Vælg en mulighed:
  - Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
  - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
  - Vælg **%Laktat-tærskel** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din syregrænsepuls.
- 8 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 9 Vælg **Puls for sport**, og vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszoner (valgfrit).
- 10 Gentag trinnene for at tilføje yderligere sportspulszoner (valgfrit).

## Sådan lader du uret indstille dine pulszoner

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

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte (*Indstilling af din brugerprofil, side 65*).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Prøv nogle få pulstræningsplaner, som findes på din Garmin Connect konto.
- Få vist dine pulskurver og tid i zoner med din Garmin Connect konto.

## Udregning af pulszone

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

## Indstilling af dine effektzoner

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

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

## Automatisk registrering af præstationsmålinger

Funktionen Automatisk registrering er som standard aktiveret. Uret kan automatisk registrere din maksimale puls og syregrænse under en aktivitet.

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

## Musik

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


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

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

## 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 lydfileterne, 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.

Visse indstillinger for tredjepartsmusikudbydere er allerede installeret på dit ur.

Du kan downloade Connect IQ appen på din telefon (*Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 76*) 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 74*).

- 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.

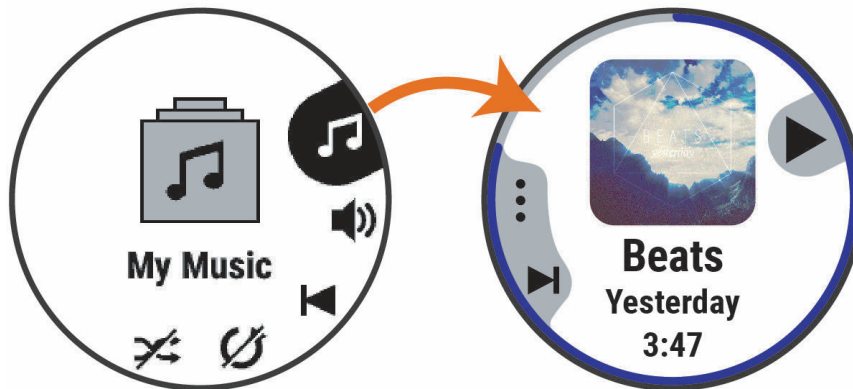
- 1 Anbring hovedtelefonerne inden for 2 m (6,6 fod) fra på dit ur.
- 2 Aktiver parringstilstand på hovedtelefonerne.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Musik > Hovedtelefoner > Tilføj ny**.
- 5 Vælg dine hovedtelefoner for at fuldføre parringen.

## 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 68*).
  - 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 69*).
- 6 Vælg .

## Kontrollementer til musikafspilning

**BEMÆRK:** Nogle kontrollementer til musikafspilning er kun tilgængelige på en enhed fra Forerunner music .



⋮	Vælg for at åbne kontrollementerne til musikafspilning.
🔊	Vælg for at justere lydstyrken.
▶	Vælg for at afspille og sætte den aktuelle lydfil på pause.
▶	Vælg for at springe til den næste lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole hurtigt frem i den aktuelle lydfil.
◀	Vælg for at genstarte den aktuelle lydfil. Vælg to gange for at springe til den forrige lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole tilbage igennem den aktuelle lydfil.
↻	Vælg for at ændre gentagelsestilstand.
↔	Vælg for at ændre blandingstilstand.

### 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 skærbillede 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 17*).
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Musik > Musikudbydere > Betjen telefon**.

## Sådan ændres audiotilstand

Du kan ændre musikafspilningstilstanden fra stereo til mono.

- 1 Hold **UP** nede.
- 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 71*). Yderligere funktioner er tilgængelige, når du slutter uret til et Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 74*).


### Telefontilslutningsfunktioner

Der er telefontilslutningsfunktioner tilgængelige for dit Forerunner ur, når du parrer det via Garmin Connect appen (*Sådan parrer du din telefon, side 71*).

- Appfunktioner fra Garmin Connect appen, Connect IQ appen og meget mere (*Telefonapps og computerprogrammer, side 74*)
- Oversigter (*Overblik, side 14*)
- Funktioner i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 30*)
- Sikkerheds- og sporingsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 77*)
- Telefoninteraktioner, f.eks. meddelelser (*Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 71*)

### 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 71*).


- 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 33*).

- 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 **UP** nede.
- 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 54*).
- 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. Hvis ikke, afspilles lydbeskeder på din telefon, der er parret via Garmin Connect appen. Under en lydbesked sænker uret eller telefonen den primære lyd for at afspille meddelelsen.

**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 85*).
  - 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**.
  - Hvis du vil ændre stemmen på beskederne til mand eller kvinde, skal du vælge **Stemme**.

## 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.

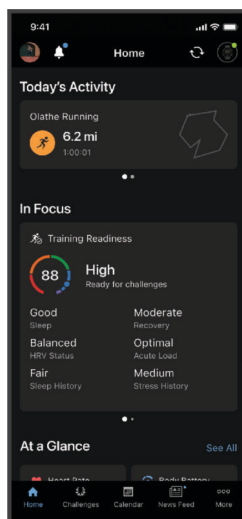
### Garmin Connect

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.

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

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



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

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

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

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

### Brug af Garmin Connect appen

Når du har parret dit ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 71*), 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 71*).

Synkroniser uret med Garmin Connect appen ( (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 75*)).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen 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 68*). 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 33*).

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.

**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 71*).

- 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](https://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](https://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).

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

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

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

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

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig, hvis uret er tilsluttet en kompatibel Android telefon.

## Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

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

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

## 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 78*).

- 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 75*).

## 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 78*). 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 78). 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.

### Aktivisering 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 & spring > 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 97*).

## 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.

**BEMÆRK:** Du kan se dine alternative tidszoner i overblikssløjfen (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 17*).

- 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 forudinstallerede aktivitets-app ud fra dine behov. Du kan f.eks. tilpasse datasiderne og aktivere advarsler og træningsfunktioner. Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

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

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

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

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

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

**Alarmer:** Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsalarmer, side 85](#)).

**Automatisk klatring:** Gør uret i stand til at registrere højdeændringer automatisk ved hjælp af den indbyggede højdemåler ([Aktivering af Automatisk klatring, side 86](#)).

**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 9](#)).

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

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

**Auto sportsskift:** Gør det muligt for uret automatisk at registrere en overgang til næste sport i en multisportsaktivitet med aktiviteter inden for svømning i åbent vand, cykling eller løb.

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

**Send pulldata:** Aktiverer automatisk udsendelse af pulldata, når du starter aktiviteten ([Udsendelse af pulldata, side 51](#)).

**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 84](#)).

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

- Jump-tilstand:** Indstiller målet for sjippetovsaktivitet til et angivet klokkeslæt, antal gentagelser eller åben afslutning.
- 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 knapperne under en multisportsaktivitet for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne.
- Metronom:** Afspiller toner eller vibrerer i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence. Du kan indstille slag i minuttet (bpm) for den kadence, du vil opretholde, slagfrekvens og lydindstillinger.
- Poolstørrelse:** Indstiller pool længden ved svømning i pool.
- Effektgennemsnit:** Kontrollerer, om uret medtager nulværdier for cykeeffektdata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.
- Strømsparetimeout:** Indstiller timeoutlængden for strømbesparelse for, hvor længe uret bliver i træningstilstand, f.eks. når du venter på, at et løb skal starte. Valgmuligheden Normal indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter fem minutters inaktivitet. Valgmuligheden Udvidet indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 25 minutters inaktivitet. Den udvidede tilstand kan resultere i kortere batterilevetid.
- Registrer temperatur:** Registrerer den omgivende temperatur omkring uret under visse aktiviteter.
- Registrer VO2-max:** Aktiverer VO2-max. registrering for stiløb og ultraløbsaktiviteter.
- Omdøb:** Angiver aktivitetens navn.
- Tælling af gentagelser:** Aktiverer eller deaktiverer repetitionstælling under en træning. Indstillingen Kun træning aktiverer kun repetitionstælling under guidet træning.
- Gentag:** Aktiverer muligheden Gentag for multisportsaktiviteter. Du kan for eksempel anvende denne indstilling til aktiviteter, der omfatter flere overgange, f.eks. swimrun.
- 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 59*).
- Løb:** Indstiller præferencer for ski- eller snowboardløb. Du kan aktivere Automatisk løb for at registrere løb automatisk ved hjælp af det indbyggede accelerometer. Du kan også aktivere indstillingerne Lap-tast og Lap-alarm.
- Satellitter:** Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten (*Satellitindstillinger, side 87*).
- 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.
- Overgange:** Aktiverer overgange for multisportsaktiviteter.
- Vibrationsalarmer:** Aktiverer alarmer, der giver dig besked om at inhalere eller udånde under en vejtrækningsøvelse.
- Træningsvideoer:** Muliggør træningsanimationer for styrke-, cardio-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animationer er tilgængelige for forudinstallerede træninger og træninger, der er downloadet fra din Garmin Connect konto.

## Tilpasning af skærbilleder

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

- 1 Hold **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 102](#). 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.
Brugerdefineret	Hændelse, tilbagevendende	Du kan vælge en eksisterende besked eller oprette en brugerdefineret besked og vælge en alarmtype.
Distance	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et distanceinterval.
Højde	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se <a href="#">Om pulszoner, side 65</a> og <a href="#">Udregning af pulszone, side 67</a> .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Tempo	Tilbagevendende	Du kan indstille et mål for svømmehastighed.
Tænd/sluk	Område	Du kan indstille et højt eller et lavt effektniveau.
Alarmpunkter	Hændelse	Du kan indstille en radius fra en gemt position.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Løbeeffekt	Event, rækkevidde	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for effektzone.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.
Banetimer	Tilbagevendende	Du kan indstille et banetidsinterval i sekunder.

## Indstilling af en advarsel

- 1 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).

## Aktivering af Automatisk klatring

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

- 1 Hold **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 **Automatisk klatring > Status**.
- 6 Vælg **Altid** eller **Når der ikke navigeres**.
- 7 Vælg en funktion:
  - Vælg **Løbsskærm** for at identificere, hvilke dataskærm billeder, der vises, mens du løber.
  - Vælg **Klatringsskærm** for at identificere, hvilket dataskærm billede der vises, mens du klatrer.
  - Vælg **Skift farver** for at vende skærmfarverne om, når du skifter tilstand.
  - Vælg **Lodret fart** for at angive stigningshastighed over tid.
  - Vælg **Tilstandsskift** for at angive, hvor hurtigt enheden skifter tilstand.

**BEMÆRK:** Med Aktuelt skærm billede kan du automatisk skifte til det seneste skærm billede, du fik vist, før skiftet til automatisk klatring fandt sted.

## Satellitindstillinger

Du kan ændre 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 96*).

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 91*).

**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.

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

**AutoSelect:** Gør det muligt for uret at bruge SatIQ™ teknologi til dynamisk at vælge det bedste system med multibånd baseret på dine omgivelser. Indstillingen AutoSelect giver den bedste positioneringsnøjagtighed, mens batteriets levetid stadig prioriteres.

**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.

## Sensorindstillinger

### Kompasindstillinger

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

**Kalibrer:** Gør det muligt for dig at kalibrere kompasset manuelt (*Manuel kalibrering af kompas, side 87*).

**Display:** Indstiller kompassets retningsvisning til bogstaver, grader eller milliradianer.

**Nordreference:** Indstiller kompassets nordlige reference (*Indstilling af nordreference, side 88*).

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

### Manuel kalibrering af kompas

#### BEMÆRK

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

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

1 Hold nede på **UP**.

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

3 Følg instruktionerne på skærmen.

**TIP:** Bevæg dit håndled i små ottetalsbevægelser, indtil en meddelelse vises.

## Indstilling af nordreference

Du kan indstille den retningsreference, der bruges til beregning af oplysninger om kurs.

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas > Nordreference**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
  - Vælg **Magnetisk** for at indstille din positions magnetiske deklination automatisk.
  - Vælg **Gitter** for at indstille nord-gitter (000°) som kursreference.
  - Hvis du vil indstille værdien for den magnetiske variation manuelt, skal du vælge **Bruger**, indtaste den magnetiske varians og vælge **Fuldført**.

## Indstillinger af højdemåler

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

**Kalibrer:** Giver mulighed for manuel kalibrering af højdemålersensoren.

**Auto. kalibr.:** Giver højdemåleren mulighed for at kalibrere sig selv, hver gang du bruger satellitsystemer.

**Sensortilstand:** Indstiller tilstanden for sensoren. Indstillingen Automatisk benytter både højdemåleren og barometeret i overensstemmelse med din bevægelse. Du kan bruge indstillingen Kun højdemåler, når din aktivitet omfatter højdeændringer, eller indstillingen Kun trykhøjdemåler, når din aktivitet ikke involverer højdeændringer.

**Højde:** Indstiller måleenhederne for højde.

## Kalibrering af trykhøjdemåler

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

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt, skal du vælge **Auto. kalibr.**
  - Vælg **Kalibrer > Indtast manuelt**, hvis du vil indtaste den aktuelle højde manuelt.
  - Vælg **Kalibrer > Brug GPS**, hvis du vil kalibrere den aktuelle højde fra din GPS-position.

## Trykhøjdemålerindstillinger

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

**Kalibrer:** Giver mulighed for manuel kalibrering af barometersensoren.

**Plot:** Indstiller tidsskalaen på kortet i oversigten over trykhøjdemåler.

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

**Sensortilstand:** Indstiller tilstanden for sensoren. Indstillingen Automatisk benytter både højdemåleren og barometeret i overensstemmelse med din bevægelse. Du kan bruge indstillingen Kun højdemåler, når din aktivitet omfatter højdeændringer, eller indstillingen Kun trykhøjdemåler, når din aktivitet ikke involverer højdeændringer.

**Tryk:** Indstiller, hvordan uret viser trykdata.



## Kalibrering af trykhøjdemåleren

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

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Barometer > Kalibrer**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil indtaste den aktuelle højde og det aktuelle tryk ved havoverfladen (valgfrit), skal du vælge **Indtast manuelt**.
  - Vælg **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt.

## Indstilling af en stormadvarsel

### ADVARSEL

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

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg **Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Barometer > Stormadvarsel > Til**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Status** for at slå alarmen til eller fra.
  - Vælg **Hastighed** for at opdatere hastigheden for ændring af trykket for trykhøjdemåleren, der udløser en stormadvarsel.

## 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.

## Navigationsindstillinger

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

### Tilpasning af navigationsdataskærmen

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

## Opsætning af en retningsindikator

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

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

## Indstilling af navigationsalarmer

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

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

## 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 91*).

**Display:** Justerer skærmens indstillinger (*Ændring af skærmindstillinger, side 92*).

**Satellitter:** Indstiller det standardsatellitesystem, der skal bruges til aktiviteter. Hvis det er nødvendigt, kan du tilpasse satellitindstillingen for hver aktivitet (*Satellitindstillinger, side 87*).

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

**Søvnfunktion:** Giver dig mulighed for at indstille dine præferencer for timers søvn og søvnfunktion (*Tilpasning af søvnfunktion, side 37*).

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

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

**Format:** Indstiller de generelle præferencer, såsom måleenhederne, det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter, starten på ugen og geografisk positionsformat og datumindstillinger (*Ændring af måleenhed, side 92*).

**Præstationskrav:** Aktiverer funktionen præstationstilstand under en aktivitet (*Præstationskrav, side 23*).

**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 98*).

**Softwareopdatering:** Giver dig mulighed for at installere downloadede softwareopdateringer, aktivere automatiske opdateringer eller kontrollere manuelt, om der er opdateringer (*Produktopdateringer, side 96*).

**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 92*).

**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 81*).

## 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 **Lysstyrke** for at indstille skærmens lysstyrkeniveau.
  - Vælg **Taster** for at tænde for skærmen ved tryk på knapperne.
  - Vælg **Alarmer** for at slå skærmen for alarmer til.
  - Vælg **Bevægelse** for tænde for skærmen ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
  - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tid, inden skærmen slukker.

## 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.

## 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. Refer to the cleaning instructions (*Vedligeholdelse af enheden*, side 94).

- 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 93).  
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 pulsdata*, side 50 for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se *Tip til uregelmæssige data for iltmætning*, side 52 for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- 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.

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

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

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

## Rengøring af uret

### ⚠ FORSIGTIG

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

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/fitandcare](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 standard Quick Release-remme. Forerunner 255S series har 18 mm brede remme og Forerunner 255 series har 22 mm brede remme.

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



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

## Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM <sup>1</sup>
Forerunner music medielagring	Op til 4 GB (ca. 500 sange)
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Forerunner non-music radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ved 3,06 dBm maksimalt
Forerunner 255 Music	2,4 GHz ved 18,64 dBm maksimalt
Forerunner 255S Music radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ved 17,67 dBm maksimalt
EU SAR, Forerunner 255 Music	0,48 W/kg torso, 0,47 W/kg lemmer
EU SAR, Forerunner 255S Music	1,57 W/kg torso, 1,03 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	Forerunner 255S series batterilevetid	Forerunner 255 series batterilevetid
Aktivitetstilstand med indstillingen Kun GPS og håndledsbaseret pulsmåling	Op til 26 timer	Op til 30 timer
Aktivitetstilstand med indstillingen Alle systemer og håndledsbaseret pulsmåling	Op til 20 timer	Op til 25 timer
Aktivitetstilstand med indstillingen Alle systemer, håndledsbaseret pulsmåling og musikafspilning	Op til 5,5 timer	Op til 6,5 timer
Aktivitetstilstand med indstillingen Alle + Multi-Band og håndledsbaseret pulsmåling	Op til 13 timer	Op til 16 timer
Smartwatch-tilstand med aktivitetstracking, telefonmeddelelser og håndledsbaseret pulsmåling	Op til 12 dage	Op til 14 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 91*). Installer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din telefon.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

### Opsætning af Garmin Express


- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til [www.garmin.com/express](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 75*).
- Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 75*).

2 Vent, mens dine data synkroniseres.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

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

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

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

- Undgå at holde fast i gelændere eller springe trin over, når du går op ad trapper.
- I stærke vindforhold skal du tildække uret med dit ærme eller en jakke, da kraftige vindstød kan forårsage fejlaflæsninger.

### Mine minutter med høj intensitet blinker

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

### Modtagelse af satellitsignaler

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

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger om GPS under [www.garmin.com/aboutGPS](https://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 (*Ændring af skærmindstillinger, side 92*).
  - Konfigurer indstillingerne for batterisparefunktionen i strømstyring.
  - Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Telefontilslutningsfunktioner, side 71*).
  - Reducer skærmtimeout (*Ændring af skærmindstillinger, side 92*).
  - Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Udsendelse af pulldata, side 51*).
  - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 50*).
- 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 72*).
  - Deaktiver iltmætningsfunktionen (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 50*).
  - 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 91*).
  - Brug UltraTrac GPS-tilstand til din aktivitet (*Satellitindstillinger, side 87*).
  - Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.  
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven, side 14*).

## 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 **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 84*).

## 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 69*).

## 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

## 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 pedalarmerne. Din enhed skal være tilsluttet kadence-sensor (tilbehør), for at disse data vises.
Kadence	Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).
Omgangskadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
Omgangskadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - kadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - kadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

### Grafik

Navn	Beskrivelse
Trykhøjdediagram	Et diagram, der viser det barometriske tryk over tid.
Højdediagram	Et diagram, der viser højden over tid.
Pulsdiagram	Et diagram, der viser din puls under hele aktiviteten.
Tempodiagram	Et diagram, der viser dit tempo under hele aktiviteten.
Effektdiagram	Et diagram, der viser din effekt under hele aktiviteten.
Hastighedsdiagram	Et diagram, der viser din hastighed under hele aktiviteten.

### Kompasfelter

Navn	Beskrivelse
Kompasretning	Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.
GPS-kurs	Den retning, du bevæger dig i, baseret på GPS.
Retning	Den retning, du bevæger dig i.

## Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Distance	Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.
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.
Nautisk distance	Den tilbagelagte distance i nautiske meter eller nautiske fod.

## Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig stigning	Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.
Gennemsnitlig nedstigning	Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.
Højde	Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.
Glideforhold	Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.
GPS-højde	Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.
Stigning	Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningsgraden 5 %.
Omgangsstigning	Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Omgang nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - opstigning	Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Maks. stigning	Den maksimale stigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
Maks. nedstigning	Den maksimale nedstigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
Maksimal højde	Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
Minimumshøjde	Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
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.
GCT-balance-måler	En farvegauge, der viser venstre/højre-balancen i tid med jordkontakt, mens du løber.
Måling af tid m. jordkontakt	En farvegauge, der viser den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder.
Pulsmåler	En farvegauge, der viser din aktuelle pulszone.
PacePro-måler	Løb. Dit aktuelle deltempo og dit måldeltempo.
STRØMMÅLING	En farvegauge, der viser din aktuelle effektzone.
Måling af samlet stig./ned.	De samlede ned- og opstigninger under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.
Træningseffektmåler	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dine aerobe og anaerobe formniveauer.
Måling af vertikalt udsving	Farvegauge, som viser antallet af hop, når du løber.
Måling af vertikalt forhold	En farvegauge, der viser forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.



## Pulsfelter

Navn	Beskrivelse
% pulsreserve	Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Aerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe formniveau.
Anaerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.
Gennemsnitlig % pulsreserve	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitpuls	Den gennemsnitlige puls 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.
Omgivende tryk	Det ukalibrerede omgivende tryk.
Barometrisk tryk	Det aktuelle kalibrerede omgivende tryk.
Batteriniveau	Den resterende batteristrøm.
eBike-batteri	Resterende batteristrøm i en ebike.
eBike rækkevidde	Den anslåede resterende distance hvor din ebike kan give assistance.
GPS	GPS-satellitets styrke.
Omgange	Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.
Sidste runde af gentagelser	Antal gentagelser i den sidste runde af aktiviteten.
Belastning	Træningsbelastning for den aktuelle aktivitet. Træningsbelastningen er mængden af overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), som angiver styrken af din træning.
Bevægelser	Samlede antal gennemførte bevægelser under den aktuelle aktivitet.
Præstationskrav	Scoren for præstationstilstanden er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.
Gentagelser	Antal gentagelser i et sæt under en fitnessaktivitet.
Vejrtrækningsfrekvens	Din vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).
Runder	Antal øvelsesgrupper, der udføres i en aktivitet, såsom sjippetov.
Løb	Antal løb for aktiviteten.
Skridt	Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.

Navn	Beskrivelse
Stress	Dit aktuelle stressniveau.
Solopgang	Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
Klokkeslæt	Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).
Klokkeslæt (sekunder)	Klokkeslæt inklusive sekunder.
Kalorier i alt	Det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af dagen.

### Tempofelter

Navn	Beskrivelse
500 m tempo	Det aktuelle roningstempo pr. 500 meter.
Gennemsnitligt 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitstempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.
Niveaujusteret tempo	Det gennemsnitlige tempo justeret efter terrænets stejthed.
Intervaltempo	Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.
Omgang 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle bane.
Omgangstempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.
Sidste omgang 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den seneste bane.
Sidste omgang - tempo	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.
Sidste længde - tempo	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.
Tempo sidste bevægelse	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte bevægelse.
Bevægelsestempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle bevægelse.
Tempo	Det aktuelle tempo.

### 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.

## Effektfeltet

Navn	Beskrivelse
3s effekt	3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
30s effekt	30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
Gennemsnitseffekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.
Omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.
Maksimal effekt	Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.
Effekt	Den aktuelle effekt i watt.
Effektzone	Det aktuelle interval for effekt baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.
Arbejde i kJ	Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.

## Hvilefeltet

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

## Løbedynamik

Navn	Beskrivelse
Gns. balance i kontakttid m. jord	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle session.
Gennemsnitlig tid med jordkontakt	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig skridtlængde	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.
Gennemsnitligt vertikalt udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitligt vertikalt forhold	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle session.
Balance i kontakttid med jorden	Venstre/højre balance i tid med jordkontakt, mens du løber.
Tid med jordkontakt	Den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder. Tid med jordkontakt beregnes ikke ved gang.
Bal. i kont. m. jord – omg.	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.
Omgang kontakt med jorden	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.
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.

Navn	Beskrivelse
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.
Gennemsnitlig nautisk fart	Den gennemsnitlige hastighed i knob 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.
Maksimal nautisk hastighed	Den gennemsnitlige maks. hastighed i knob for den aktuelle aktivitet.
Bevægelseshastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle bevægelse.
Nautisk fart	Den aktuelle hastighed i knob.
Fart	Den aktuelle rejsehastighed.
Hastighedsdiagram	Et diagram, der viser din aktuelle hastighed.
Lodret fart	Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

## Tagfelter

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

Navn	Beskrivelse
Svømmetag	Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.
Tag	Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

#### Swolf-felter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig Swolf	Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle aktivitet. SWOLF scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden ( <a href="#">Svømmeterminologi, side 9</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 timer	Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Minimumtemp. sidste 24 timer	Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en tempe sensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.

## Timer-felter

Navn	Beskrivelse
Aktiv tid	Den samlede tid af aktiv bevægelse, der er brugt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig omgangstid	Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig bevægelsestid	Den gennemsnitlige bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig poseringstid	Den gennemsnitlige tid i stilling for den aktuelle aktivitet.
Tidsforbrug	Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter aktivitetstimeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.
Anslået sluttidspunkt	Den anslåede sluttid for den aktuelle aktivitet.
Interval - tid	Stopurstid for det aktuelle interval.
Omgangstid	Stopurstid for den aktuelle omgang.
Tid for seneste omgang	Stopurstid for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelsestid	Stopurstid for den senest gennemførte bevægelse.
Sidste poseringstid	Stopurstid for den senest gennemførte stilling.
Tid til bevægelse	Stopurstid for den aktuelle bevægelse.
Tid i bevægelse	Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
Multisport-tid	Den samlede tid for alle sportsgrene i en multisportsaktivitet, herunder overgange.
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 maks. standardbedømmelser

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

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

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

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. Du kan finde flere oplysninger på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP bedømmelser

Disse tabeller omfatter klassifikationer for FTP estimater (Functional Threshold Power) efter køn.

Mænd	W pr. kg (W/kg)
Fremragende	5,05 og derover
Rigtig god	Fra 3,93 til 5,04
God	Fra 2,79 til 3,92
Nogenlunde	Fra 2,23 til 2,78
Utrænet	Mindre end 2,23

Kvinder	W pr. kg (W/kg)
Fremragende	4,30 og derover
Rigtig god	Fra 3,33 til 4,29
God	Fra 2,36 til 3,32
Nogenlunde	Fra 1,90 til 2,35
Utrænet	Mindre end 1,90

FTP bedømmelser er baseret på undersøgelser udført af Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Hjulstørrelse og -omkreds

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

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



