

**GARMIN®**



# **VENU® 3 SERIES**

---

**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+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® og Venu® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, Rally™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google LLC. Apple®, iPhone® og iTunes® er varemærker tilhørende Apple Inc., der er registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. 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. Overwolf™ er et varemærke tilhørende Overwolf Ltd. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de 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: A04542, A04543

# Indholdsfortegnelse

<b>Indholdsfortegnelse</b>	
<b>Indroduktion.....</b>	<b>1</b>
Oversigt.....	1
Tip til touchscreen.....	2
Låsning og oplåsning af touchscreen.....	2
Ikoner.....	3
Konfiguration af dit ur.....	3
<b>Apps og aktiviteter.....</b>	<b>3</b>
Start af aktivitet.....	4
Tip til registrering af aktiviteter.....	4
Stop en aktivitet.....	4
Evaluering af en aktivitet.....	4
Indendørs aktiviteter.....	4
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	5
Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter.....	5
Registrer en HIIT-aktivitet.....	6
Kalibrering af distance på løbebånd.....	6
Spil.....	7
Brug af Garmin GameOn™ appen.....	7
Optagelse af en manuel spilaktivitet.....	7
Svøm en tur i poolen.....	7
Angivelse af poolstørrelsen.....	8
Svømmeterminologi.....	8
Udendørsaktiviteter.....	8
Løb en tur.....	8
Kør en tur.....	8
Svømning i åbent vand.....	9
Visning af skiløbeture.....	9
Golfspil.....	10
Golfspil.....	10
Golfmenu.....	11
Visning af retningen til flaget.....	11
Ændring af flagplacering.....	11
Visning af layup- og dogleg- afstande.....	11
Visning af hazarder.....	12
Måling af et slag med Garmin AutoShot™.....	12
Manuel tilføjelse af et slag.....	13
Scoring.....	13
Sådan ændrer du scoremetoden..	13
Registrering af golfstatistik.....	13
Registrering af golfstatistik.....	14
Visning af din slaghistorik.....	14
Visning af rundeoversigt.....	14
Afslutning af en runde.....	14
Tilpas din liste over golfkøller.....	14
Golfindstillinger.....	15
Health Snapshot™.....	15
Tilføjelse af en brugerdefineret aktivitet.....	15
Apps.....	16
Tilpasning af listen over aktiviteter og apps.....	19
Indstillinger for aktiviteter og apps.....	20
Tilpasning af skærbilleder.....	21
Aktivitetsalarmer.....	22
Indstilling af en advarsel.....	22
Auto Lap.....	23
Markering af omgange ved hjælp af Auto Lap funktionen.....	23
Brug af Auto Pause®.....	23
Brug af automatisk rullefunktion.....	23
Sådan ændres GPS-indstillingen.....	24
<b>Udseende.....</b>	<b>24</b>
Urskiveindstillinger.....	24
Ændring af urskiven.....	24
Oprettelse af en brugerdefineret urskive.....	24
Redigering af urskive.....	25
Overblik.....	25
Visning af overblik.....	27
Tilpasning af overblikssløjfen.....	28
Body Battery.....	28
Visning af Body Battery overblikket.....	28
Tips til forbedrede Body Battery data.....	28
Status for pulsvariation.....	29
Brug af overblik for stressniveau.....	29
Restitutionstid.....	30
Visning af din restitutionstid.....	30
Restitutionspuls.....	30
Kvindens helbred.....	30

Registrering af menstruationscyklus.....	30	Start af en træning.....	41
Graviditetsregistrering.....	31	Følg en træning fra Garmin Connect.....	42
Registrering af hydrering.....	32	Brug af Garmin Connect træningsplaner.....	42
Brug af overblik for hydreringssporing.....	32	Adaptive træningsplaner.....	42
Opdatering af vejpositionen.....	32	Start af dagens træning.....	42
Tilføjelse af flere tidszoner.....	33	Visning af planlagte træninger.....	42
Brug af Jetlagvejledning.....	33	Indstillinger og advarsler for sundhed og velvære.....	43
Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen.....	33	<b>Historik.....</b>	<b>43</b>
Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner.....	33	Brug af historik.....	43
Kontrolfunktioner.....	34	Visning af din tid i hver pulszone.....	44
Tilpasning af kontrolmenuen.....	35	Personlige rekorder.....	44
Morgenrapport.....	36	Visning af dine personlige rekorder.....	44
Tilpasning af din morgenrapport.....	36	Sletning af personlige rekorder.....	44
Opsætning af en genvej.....	36	Visning af samlede data.....	44
Garmin Pay.....	36	Sletning af historik.....	45
Opsætning af din Garmin Pay Wallet.....	36	<b>Pulsmålerfunktioner.....</b>	<b>45</b>
Betaling for et køb med dit ur.....	37	Håndledsbaseret puls.....	45
Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog.....	37	Sådan bæres uret.....	45
Administration af dine Garmin Pay kort.....	37	Tip til uregelmæssige pulsdata.....	46
Ændring af din Garmin Pay adgangskode.....	38	Visning af pulsoverblikket.....	46
<b>Træning.....</b>	<b>38</b>	Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler.....	46
Samlet træningsstatus.....	38	Indstilling af alarm ved unormal puls.....	47
Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger.....	38	Send puls til Garmin enheder.....	47
Aktivitetstracking.....	38	Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler.....	47
Automatisk mål.....	39	Om pulszone.....	47
Brug af aktivitetsalarm.....	39	Indstilling af dine pulszone.....	48
Aktivering af aktivitetsalarmen.....	39	Træningsmål.....	48
Søvnregistrering.....	39	Udregning af pulszone.....	48
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering.....	39	Om VO2-max estimeringer.....	49
Minutter med høj intensitet.....	40	Få dit VO2-max-estimat.....	50
Optjening af intensitetsminutter... ..	40	Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling.....	50
Move IQ®.....	40	Se din fitnessalder.....	50
Aktivering af egnevaluering.....	40	Måling af iltmætning.....	50
Indstillinger for aktivitetstracking....	40	Få målinger af iltmætning.....	51
Deaktivering af aktivitetstracking.....	40	Ændring af tilstanden for registrering af iltmætningsregistrering.....	51
Træning.....	41	Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	51

<b>Navigation.....</b>	<b>51</b>	Besvarelse med en tilpasset tekstbesked.....	62
Sådan gemmes din position.....	52	Opkald fra uret.....	62
Sletning af position.....	52	Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	63
Navigation til en gemt position.....	52	Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet.....	63
Navigation tilbage til start.....	52	Administration af meddelelser.....	63
Afbrydelse af navigation.....	52	Aktivering af Bluetooth meddelelser.....	63
Kompass.....	53	Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse.....	64
Manuel kalibrering af kompas.....	53	Brug af stemmeassistent.....	64
<b>Trådløse sensorer.....</b>	<b>53</b>	Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer.....	64
Parring af dine trådløse sensorer.....	55	Søgning efter din telefon.....	64
Pulstilbehør løbetempo og distance....	55	Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet.....	64
Tip til registrering af løbetempo og distance.....	55	Slå advarsler for Find min telefon fra.....	65
Løbeeffekt.....	56	Brug af tilstanden Må ikke forstyrres.....	65
Indstillinger for løbeeffekt.....	56	Wi-Fi tilslutningsfunktioner.....	65
Løbedynamik.....	56	Tilslutning til et Wi-Fi netværk.....	65
Farvemålere og data for løbedynamik.....	56	Telefon og Bluetooth indstillinger.....	65
Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence.....	57	Telefonapps og computerprogrammer.....	65
Kalibrering af hastighedssensoren..	57	Garmin Connect.....	66
Træning med effektmålere.....	57	Brug af Garmin Connect appen....	66
Situationsfornemmelse.....	57	Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	67
tempe.....	58	Manuel synkronisering af data med Garmin Connect.....	67
<b>Brugerprofil.....</b>	<b>58</b>	Connectede funktioner.....	67
Indstilling af din brugerprofil.....	58	Sådan downloades Connect IQ funktioner.....	67
Indstillinger for køn.....	58	Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	67
Kørestolstilstand.....	58	Garmin Messenger app.....	68
<b>Musik.....</b>	<b>58</b>	Brug af Messenger funktionen....	68
Download af personligt lydindhold.....	59	Garmin Golf app.....	68
Tilslutning til en tredjepartsudbyder....	59		
Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder.....	59		
Frakobling fra en tredjepartsudbyder.....	59		
Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner.....	60		
Afspilning af musik.....	60		
Kontrollementer til musikafspilning...	61		
<b>Tilslutningsmuligheder.....</b>	<b>61</b>	<b>Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....</b>	<b>69</b>
Telefontilslutningsfunktioner.....	61	Tilføjelse af nødkontakter.....	69
Sådan parrer du din telefon.....	62	Registrering af hændelse.....	69
Visning af meddelelser.....	62		

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	70	Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil.....	78
Anmodning om hjælp.....	70	Mit ur viser det forkerte sprog.....	78
Tænder LiveTrack.....	70	Mit ur viser ikke det korrekte klokkeslæt.....	79
Tilføjelse af kontakter.....	71	Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig.....	79
<b>Ure.....</b>	<b>71</b>	Maksimering af batterilevetiden.....	79
Indstilling af en alarm.....	71	Genstart af uret.....	79
Sådan slettes en alarm.....	71	Nulstilling af alle standardindstillinger.....	80
Brug af stopur.....	71	Modtagelse af satellitsignaler.....	80
Start af nedtællingstimer.....	71	Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	80
Synkronisering af tiden med GPS.....	72	Registrering af aktivitet.....	80
Manuel indstilling af tid.....	72	Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	80
<b>Sådan tilpasser du uret.....</b>	<b>72</b>	Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis.....	81
Systemindstillinger.....	72	Afslutter demo-tilstand.....	81
Tilpasning af skærmindstillingerne..	73	Sådan får du flere oplysninger.....	81
Lydindstillinger.....	73	<b>Appendiks.....</b>	<b>82</b>
Indstillinger for batteristyring.....	73	Datafelter.....	82
Ændring af måleenhed.....	73	VO2-max standardbedømmelser.....	85
Tidszoner.....	73	Hjulstørrelse og -omkreds.....	85
Kalibrering af trykhøjdemåleren.....	74	Symboldefinitioner.....	85
Garmin Connect indstillinger.....	74		
<b>Enhedsoplysninger.....</b>	<b>74</b>		
Om AMOLED skærmen.....	74		
Opladning af uret.....	75		
Udskiftning af remmene.....	75		
Visning af enhedsoplysninger.....	76		
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label....	76		
Vedligeholdelse af enheden.....	76		
Rengøring af uret.....	76		
Rengøring af læderremmene.....	76		
Produktopdateringer.....	77		
Opsætning af Garmin Express.....	77		
Specifikationer.....	77		
Oplysninger om batterilevetid.....	77		
<b>Fejlfinding.....</b>	<b>78</b>		
Er min telefon kompatibel med mit ur?.....	78		
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret.....	78		
Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret.....	78		

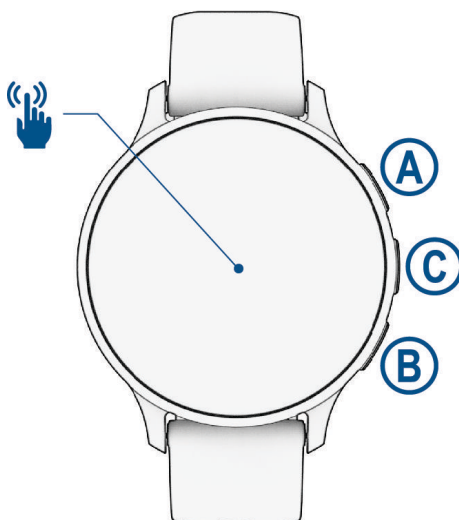
# Introduktion

## ⚠ ADVARSEL

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


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

## Oversigt





- Ⓐ **Handlingsknap:** Hold nede i 2 sekunder for at tænde for uret.  
Tryk for at åbne menuen aktiviteter og apps.  
Hold nede i 2 sekunder for at se kontrolmenuen, herunder strøm.  
Hold nede, indtil uret vibrerer tre gange, for at anmode om assistance (*Sikkerheds- og springsfunktioner, side 69*).
- Ⓑ **Tilbageknap:** Tryk for at vende tilbage til den forrige skærm, undtagen under en aktivitet.  
Under en aktivitet skal du trykke for at markere en ny omgang, starte en ny serie eller stilling eller gå videre til næste trin i en træning.  
Hold nede for at se en menu med urets indstillinger og valgmuligheder for den aktuelle skærm.
- Ⓒ **Brugerdefineret/stemmeassistent-knap:** Tryk for at få vist den brugerdefinerede genvejsfunktion (*Opsætning af en genvej, side 36*).  
Hold nede for at aktivere stemmeassistenten på telefonen.
- 👉 **Touchscreen:** Stryg op, ned, til venstre eller til højre for at rulle igennem overblik, funktioner og menuer (*Tip til touchscreen, side 2*).

## Tip til touchscreen

- Træk op eller ned for at rulle gennem lister og menuer.
- Stryg op eller ned for at rulle hurtigt.
- Tryk for at vælge et punkt.
- Tryk for at vække uret.
- På urskiven skal du stryge op eller ned for at rulle gennem urets overblik.
- Vælg et overblik for at få vist yderligere oplysninger, hvis de er tilgængelige.
- Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
- Tryk og hold på et element på urskiven for at få vist kontekstafhængige oplysninger, f.eks. overblik eller menuer, hvis de er tilgængelige.
- Stryg op eller ned under en aktivitet for at se det næste dataskærbillede.
- Stryg til højre under en aktivitet for at se urskiven og overblik, og strygt til venstre for at vende tilbage til aktivitetsdatafeltene.
- Når du har valgt en aktivitet, skal du stryge op for at få vist indstillingerne og funktionerne for den pågældende aktivitet.
- Når det er tilgængeligt, skal du vælge  eller stryge op for at få vist yderligere menupunkter.
- Udfør hvert menuvalg som en enkeltstående handling.

## Låsning og oplåsning af touchscreen











Du kan forebygge utilsigtede skærmtryk ved at låse touchscreeneren.

- 1 Hold  nede for at se kontrolmenuen.
- 2 Vælg .  
Touchscreeneren låses og reagerer ikke på berøringer, før du låser den op.
- 3 Hold en vilkårlig tast nede for at låse touchscreeneren op.



## Ikoner

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

	Status for telefonforbindelse
	Status for pulsmåler
	LiveTrack status
	Status for hastighedssensor
	Symbol for kadencesensor
	Varia™ cykellygte-status
	Varia cykelradar-status
	Status for smart-trainer
	Effektmålerstatus
	tempe™ sensorstatus

## Konfiguration af dit ur

For at få fuldt udbytte af Venu 3 series funktionerne, skal du gøre følgende.

- Par uret med din telefon ved hjælp af Garmin Connect™ appen (*Sådan parrer du din telefon, side 62*).
- Opsætning af Wi-Fi® netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 65*).
- Opsætning af musik (*Musik, side 58*).
- Opsætning af din Garmin Pay™ tegnebog (*Opsætning af din Garmin Pay Wallet, side 36*).
- Konfigurer sikkerhedsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 69*).
- Konfigurer din brugerprofil (*Brugerprofil, side 58*).
- Gå til [garmin.com/voicefunctionality/tips](https://garmin.com/voicefunctionality/tips) for at få tips til brug af stemmeassistenten.

## Apps og aktiviteter

Dit ur leveres med en række forudinstallerede apps og aktiviteter.

**Apps:** Apps indeholder interaktive funktioner til dit ur, f.eks. lagring af din position eller opkald til en person fra dit ur (*Apps, side 16*).

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

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

**Connect IQ™ apps:** Du kan føje nye funktioner til dit ur ved at installere apps fra Connect IQ appen (*Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 67*).

## Start af aktivitet

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

- 1 Tryk på **A**.
- 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 **A** 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 75*).
- Tryk på **B** for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.
- Stryg op eller ned for at få vist yderligere dataskærmbilleder (*Låsning og oplåsning af touchscreen, side 2*).

## Stop en aktivitet

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg en mulighed:
  - Vælg **✓** for at gemme aktiviteten.
  - Vælg **🗑** for at slette aktiviteten.
  - Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du trykke på **A**.

## Evaluering af en aktivitet

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

Du kan tilpasse indstillingen for selvevaluering for visse aktiviteter (*Aktivering af egevaluering, side 40*).

- 1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **✓** (*Stop en aktivitet, side 4*).
- 2 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.
- 3 Vælg et tal, der svarer til din opfattede indsats.

**BEMÆRK:** Du kan vælge **Spring over** for at springe egevalueringen over.

Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.

## Indendørs aktiviteter

Uret kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller Hometrainer. GPS er slukket ved indendørs aktiviteter (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 20*).

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

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

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



## Registrering af styrketræningsaktiviteter

Du kan registrere sæt under en styrketræningsaktivitet. Et sæt er flere gentagelser af en enkelt bevægelse.

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Styrke**.
- 3 Tryk på **A** for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Start dit første sæt.

Som standard tæller uret dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser. Du kan deaktivere repetitionstælling i aktivitetsindstillingerne (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 20*).

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

- 5 Tryk på **B** for at afslutte et sæt.  
Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet. Hviletimeren vises efter nogle sekunder.
- 6 Rediger om nødvendigt antallet af gentagelser, og vælg  for at tilføje den vægt, der bruges til sættet.
- 7 Tryk på **B** for at starte dit næste sæt.
- 8 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.
- 9 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **A** og vælge .

### 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 **A**.
- 2 Vælg **HIIT**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret HIIT-aktivitet.
  - Vælg **HIIT timere > AMRAP** for at registrere så mange runder som muligt i en angivet tidsperiode.
  - Vælg **HIIT timere > EMOM** for at registrere et indstillet antal bevægelser hvert minut på minuttet.
  - Vælg **HIIT timere > Tabata** for at skifte mellem intervaller på 20 sekunder med maksimal indsats og 10 sekunders hvile.
  - Vælg **HIIT timere > Brugerdefineret** for at indstille din bevægelsestid, hviletid, antal bevægelser og antal runder.
  - Vælg **Træning** for at følge en gemt træning (Workouts).
- 4 Følg om nødvendigt instruktionerne på skærmen.
- 5 Tryk på **A** for at starte din første runde.  
Uret viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.
- 6 Tryk om nødvendigt på **B** for manuelt at gå til næste runde eller hvile.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **A** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg **✓**.

## Kalibrering af distance på løbebånd

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

- 1 Start en aktivitet på løbebåndet (*Start af aktivitet, side 4*).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil dit Venu 3 series ur registrerer mindst 2,4 km (1,5 mile).
- 3 Når du er færdig med din løbetur, skal du trykke på **A**.
- 4 Kontrollér visningen på løbebåndet for den tilbagelagte afstand.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Når du skal kalibrere første gang, skal du indtaste løbebåndsdistancen på dit ur.
  - Hvis du vil kalibrere manuelt efter den første kalibrering, skal du stryge op, vælge **Kalibrer og gem** og indtaste distancen på løbebåndet på dit ur.

## Spil

### Brug af Garmin GameOn™ appen

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

- 1 Gå til [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) og download Garmin GameOn appen.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen for at fuldføre installationen.
- 3 Start Garmin GameOn appen.
- 4 Når Garmin GameOn appen beder dig om at parre dit ur, skal du trykke på **(A)**, og vælge **Spil** på dit ur.  
**BEMÆRK:** Mens dit ur er forbundet til Garmin GameOn appen, deaktiveres meddelelser og andre Bluetooth® funktioner på uret.
- 5 Vælg **Par nu**.
- 6 Vælg dit ur fra listen, og følg vejledningen på skærmen.  
**TIP:** Du kan klikke på **≡** > **Indstillinger** for at tilpasse dine indstillinger, genlæse vejledningen eller fjerne et ur. Garmin GameOn appen husker dit ur og indstillinger, næste gang du åbner appen. Hvis det er nødvendigt, kan du parre uret med en anden computer (*Parring af dine trådløse sensorer, side 55*).
- 7 Vælg en mulighed:
  - Start et understøttet spil på din computer for automatisk at starte spilaktiviteten.
  - Start en manuel spilaktivitet på dit ur (*Optagelse af en manuel spilaktivitet, side 7*).Garmin GameOn appen viser dine præstationsmålinger i realtid. Når du er færdig med din aktivitet, viser Garmin GameOn appen oversigten over din spilaktivitet og kampoplysningerne.

### Optagelse af en manuel spilaktivitet

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

- 1 Tryk på **(A)**.
- 2 Vælg **Spil**.
- 3 Vælg **Spring over**.
- 4 Vælg en spiltype.
- 5 Tryk på **(A)** for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Tryk på **(B)** i slutningen af kampen for at optage dit kampresultat eller placering.
- 7 Tryk på **(B)** for at starte en ny kamp.
- 8 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **(A)** og vælge **✓**.

### Svøm en tur i poolen

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

- 1 Tryk på **(A)**.
- 2 Vælg **Svøm i pool**.
- 3 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.
- 4 Tryk på **(A)** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Start din aktivitet.  
Uret registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen.
- 6 Tryk på **(B)**, når du hviler.  
Hvileskærbilledet vises.
- 7 Tryk på **(B)** for at starte intervaltimeren.
- 8 Når din aktivitet er forbi, skal du trykke på **(A)** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 9 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil gemme aktiviteten, skal du holde nede på **(A)**.
  - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du holde **(B)** nede.

## Angivelse af poolstørrelsen

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Svøm i pool**.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg **Indstillinger > Poolstørrelse**.
- 5 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.

## Svømmeterminologi

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

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

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


**Swolf:** Din swolf-score er summen af tiden for en pool-længde og antallet af tag i den pågældende længde. 30 sekunder plus 15 tag svarer f.eks. til en swolf-score på 45. 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.

## Udendørsaktiviteter

Venu 3 series uret har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter.


### Løb en tur

Før du kan bruge en sensor til din løbetur, skal du parre sensoren med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 55](#)).

- 1 Sæt dine trådløse sensorer på, f.eks. en pulsmåler (valgfri).
- 2 Tryk på **A**.
- 3 Vælg **Løb**.
- 4 Når du bruger valgfri trådløse sensorer, skal du vente, mens uret opretter forbindelse til sensorerne.
- 5 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitterne.
- 6 Tryk på **A** for at starte aktivitetstimeren.  
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 7 Start din aktivitet.
- 8 Tryk på **B** for at registrere omgange (ekstraudstyr) ([Markering af omgange ved hjælp af Auto Lap funktionen, side 23](#)).
- 9 Stryg op eller ned for at rulle gennem dataskærbillederne.
- 10 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **A** og vælge .

### Kør en tur




Før du kan bruge en trådløs sensor til din køretur, skal du parre sensoren med dit ur ([Parring af dine trådløse sensorer, side 55](#)).

- 1 Par dine trådløse sensorer, f.eks. en pulsmåler, hastighedsmåler eller kadencesensor (ekstraudstyr).
- 2 Tryk på **A**.
- 3 Vælg **Cykel**.
- 4 Når du bruger valgfri trådløse sensorer, skal du vente, mens uret opretter forbindelse til sensorerne.
- 5 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitterne.
- 6 Tryk på **A** for at starte aktivitetstimeren.  
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 7 Start din aktivitet.
- 8 Stryg op eller ned for at rulle gennem dataskærbillederne.
- 9 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **A** og vælge .

## Svømning i åbent vand

Du kan registrere dine svømmedata, herunder distance, tempo og antal tag.

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Åbent vand**.
- 3 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitter.
- 4 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Start svømning.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du holde  nede.

## 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 skiløbsture baseret på din bevægelse. Timeren sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig ned ad bakke, og når du sidder i en stolelift. Timeren forbliver på pause, mens du kører i stoleliften. Du kan begynde at bevæge dig ned ad bakke for at genstarte timeren. Du kan få vist oplysninger om turen på pauseskærmen, eller mens timeren kører.

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Stryg op- eller nedad 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.

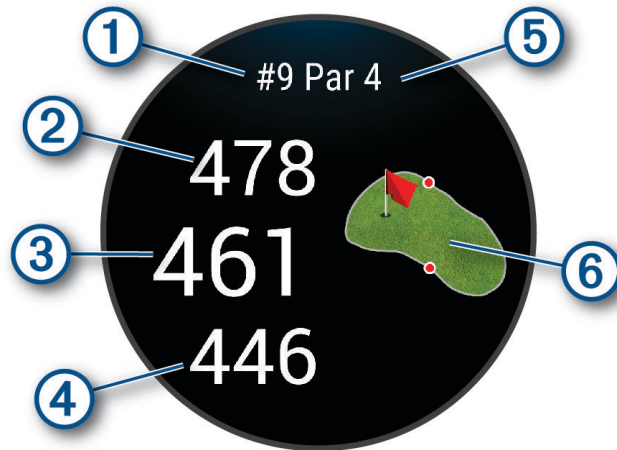
## Golfspil

### Golfspil

Før du spiller golf for første gang, skal du downloade Garmin Golf™ appen fra appbutikken på din telefon (*Garmin Golf app, side 68*).

Før du spiller golf, bør du oplade uret (*Opladning af uret, side 75*).

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



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

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

- 7 Vælg en mulighed:
  - Tryk på kortet for at få vist flere detaljer eller ændre flagplaceringen (*Ændring af flagplacering, side 11*).
  - Tryk på **A** for at åbne golfmenuen (*Golfmenu, side 11*).
  - Hold **B** nede for at åbne golfindstillingerne (*Golfindstillinger, side 15*).



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

## Golfmenu

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

**Hazards:** Viser bunkere og Vandhazarder for det aktuelle hul.

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

**Skift hul:** Tillader dig at skifte hul manuelt.

**Scorekort:** Åbner scorecard for runden (*Scoring, side 13*).

**Pin pointer:** Funktionen PinPointer er et kompas, der viser retningen mod flagets placering, når du ikke kan se greenen. Denne funktion kan hjælpe dig med at placere dit slag, selv når du befinder dig mellem træer eller i en dyb sandgrav.

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

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

**Seneste slag:** Se oplysninger om dit sidste slag.

**BEMÆRK:** Du kan få vist distancer for alle slag, der registreres i den aktuelle runde. Du kan om nødvendigt manuelt tilføje et slag (*Manuel tilføjelse af et slag, side 13*).

**Afslut runde:** Afslutter den nuværende runde.

## Visning af retningen til flaget

Funktionen PinPointer er et kompas, der giver retningshjælp, når du ikke kan se greenen. Denne funktion kan hjælpe dig med at placere dit slag, selv når du befinder dig mellem træer eller i en dyb sandgrav.

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

1 Tryk på **A**.

2 Vælg **D**.

Pilen peger på flagplaceringen.

## Ændring af flagplacering

Mens du spiller et spil, kan du se nærmere på greenen og flytte flagplaceringen.

1 Vælg kortet.

Et større overblik over greenen vises.

2 Tryk og træk flaget til den korrekte placering.

 angiver den valgte flagplacering.

3 Tryk på **B** for at acceptere flagplaceringen.

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

## Visning af layup- og dogleg-afstande

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

1 Tryk på **A**.

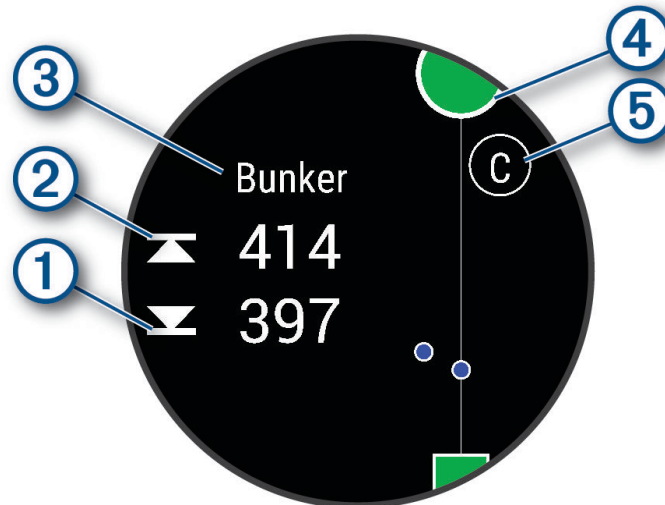
2 Vælg **Layups**.

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

## Visning af hazarder

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

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Hazards**.



- Afstandene til forreste **1** og bageste **2** del af den nærmeste hazard vises på skærmen.
- Hazardernes type **3** vises øverst på skærbilledet.
- Greenen vises som en halvcirkel **4** øverst på skærbilledet. Linjen under greenen angiver midten af fairwayen.
- Hazarder **5** angives med et bogstav, der angiver rækkefølgen af hazarderne ved hullet, og vises under greenen på omtrentlige placeringer i forhold til fairwayen.

## Måling af et slag med Garmin AutoShot™

Hver gang du udfører et slag langs fairwayen, registrerer uret din slaglængde, så du kan se den senere ([Visning af din slaghistorik, side 14](#)). Put registreres ikke.

- 1 Når du spiller golf, skal du bære uret på dit primære håndled for bedre registrering af slag. Når uret registrerer et slag, vises din distance fra slagstedet på bjælken **1** øverst på skærmen.



**TIP:** Du kan trykke på bjælken for at skjule den i 10 sekunder.

- 2 Slå dit næste slag.  
Uret registrerer afstanden for dit sidste slag.

## Manuel tilføjelse af et slag

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

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Seneste slag** > **^** > **Tilføj slag**.
- 3 Vælg **✓** for at starte et nyt slag fra din aktuelle position.

## Scoring

- 1 Tryk på **A**, mens du spiller golf.
- 2 Vælg **Scorekort**.
- 3 Vælg et hul.
- 4 Vælg **—** eller **+** for at angive scoren.
- 5 Vælg **✓**.

## Sådan ændrer du scoremetoden

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

- 1 Hold **B** nede under en runde.
- 2 Vælg **Golfindstillinger** > **Scoreindstillinger** > **Scoremetode**.
- 3 Vælg en scoremetode.

## Om Stableford-score

Når du vælger Stableford scoremetoden ([Sådan ændrer du scoremetoden, side 13](#)), tildeles antal point baseret på antallet af slag, der er brugt i forhold til par. Ved slutningen af hver runde vinder den højeste score. Enheden tildeler point som angivet af United States Golf Association.

Scorekortet for et spil med Stableford-score viser point i stedet for slag.

Punkter	Antal slag brugt i forhold til par
0	2 eller flere over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

## Registrering af golfstatistik

Når du aktiverer registrering af statistik på uret kan du se din statistik for den aktuelle runde ([Visning af rundeoversigt, side 14](#)). Du kan sammenligne baner og registrere forbedringer ved hjælp af Garmin Golf appen.

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Golf**.  
Enheden finder satellitter, beregner din position og vælger en bane, hvis der kun er én bane i nærheden.
- 3 Hvis banelisten vises, skal du vælge en bane fra listen.  
Baner opdateres automatisk.
- 4 Vælg **^** > **Indstillinger** > **Scoreindstillinger** > **Stat Tracking**.

## Registrering af golfstatistik

Før du kan registrere statistik, skal du aktivere statistiksporing (*Registrering af golfstatistik, side 13*).

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

## Visning af din slaghistorik

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

## Visning af rundeoversigt

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

- 1 Tryk på (A).
- 2 Vælg **Rundeoversigt**.
- 3 Stryg opad eller nedad for at få vist flere oplysninger.

## Afslutning af en runde

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

## Tilpas din liste over golfkøller

Når du har parret din kompatible golfenhed med din smartphone ved hjælp af Garmin Golf appen, kan du bruge appen til at tilpasse standardlisten for golfkøller.

- 1 Åbn Garmin Golf appen på din smartphone.
- 2 Vælg **Min taske** fra ••• eller ≡ menuen.
- 3 Vælg en mulighed for at tilføje, redigere eller fjerne en kølle eller tage den ud af brug.
- 4 Synkroniser din kompatible Garmin® golfenhed med Garmin Golf appen.  
Den opdaterede liste over golfkøller vises på din golfenhed.

## Golfindstillinger

Tryk på , vælg **Golf**, vælg din golfbane, og vælg  > **Indstillinger** for at tilpasse golfindstillinger og funktioner.

**Send pulsdatab:** Giver dig mulighed for at begynde at sende dine pulsdatab til en parret enhed.

**Scoreindstillinger:** Giver dig mulighed for at foretage indstillinger for scorer og slå statistiksporing til.

**Afstandsmåleenhed:** Indstiller måleenheden for distance.

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

**Turneringstilstand:** Deaktiverer distancefunktionerne PinPointer og PlaysLike. Disse funktioner er ikke tilladte under godkendte turneringer eller baner til beregning af handicap.

**Køllemeddelelse:** Viser en meddelelse, der giver dig mulighed for at indstille, hvilken kølle du brugte efter hvert registreret slag.

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





**Omdøb:** Angiver aktivitetens navn.

## 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 vejtrækningsfrekvens. Du kan føje Health Snapshot funktionen til listen over dine foretrukne apps (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 19*)..

## Tilføjelse af en brugerdefineret aktivitet

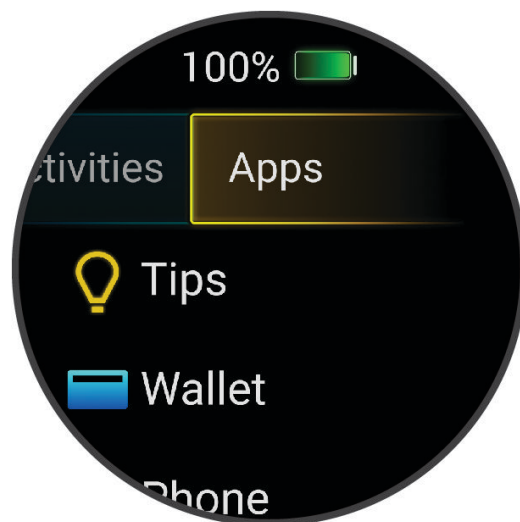
Du kan oprette en brugerdefineret aktivitet og føje den til aktivitetslisten.






















- 1 Tryk på .
- 2 Vælg  >  > .
- 3 Vælg en aktivitetstype, der kan kopieres.
- 4 Vælg et aktivitetsnavn.
- 5 Rediger om nødvendigt indstillingerne for aktivitets-appen (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 20*).
- 6 Vælg **Fuldført**, når du er færdig med at redigere.






















## Apps

Du kan tilpasse dit ur ved hjælp af appsmenuen, som giver dig hurtig adgang til urfunktioner og -indstillinger. Nogle apps kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel telefon. Mange apps kan også findes i overblik ([Overblik, side 25](#)).






Tryk på , og vælg Apps.








Ikon	Navn	Flere oplysninger
	Alarmer	<a href="#">Indstilling af en alarm, side 71</a>
	Alternative tidszoner	<a href="#">Tilføjelse af flere tidszoner, side 33</a>
	Body Battery™	<a href="#">Body Battery, side 28</a>
	Kalender	Vælg for at få vist kommende begivenheder fra din telefonkalender.
	Kalorier	Vælg for at få vist dine aktive og hvilekalorieoplysninger for den aktuelle dag.
	Udfordringer	Vælg for at få vist din aktuelle ranglisteplacering, hvis du deltager i en Garmin Connect udfordring.
	Connect IQ Store	<a href="#">Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 67</a>
	Kontakter	Vælg for at åbne din Garmin Connect kontaktlister på uret.
	Nummerpanel	Vælg for at åbne telefonens nummerpanel ( <a href="#">Opkald fra uret, side 62</a> ).
	Lommelygte	Vælg for at tænde AMOLED skærmen som lommelygte. <b>BEMÆRK:</b> Brug af lommelygten kan reducere batterilevetiden.
	Etager op	Vælg for få vist oplysninger om dine daglige antal etager og målstreak.
	Garmin Coach	<a href="#">Adaptive træningsplaner, side 42</a>
	Health Snapshot	<a href="#">Health Snapshot™, side 15</a>
	Puls	<a href="#">Visning af pulsoverblikket, side 46</a>
	Historik	<a href="#">Brug af historik, side 43</a>
	HRV status	<a href="#">Status for pulsvariation, side 29</a>
	VAND	<a href="#">Registrering af hydrering, side 32</a>
	Minutter med høj intensitet	<a href="#">Minutter med høj intensitet, side 40</a>
	Jetlag	<a href="#">Brug af Jetlagvejledning, side 33</a>
	Sidste aktivitet	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
	Sidste golf	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste golfaktivitet og golfhistorik.

Ikon	Navn	Flere oplysninger
	Seneste skub	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste registrerede skubaktivitet i kørestolen og skubhistorik.
	Sidste tur	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste registrerede cykelaktivitet og cykelhistorik.
	Sidste løbetur	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste registrerede løbeaktivitet og løbehistorik.
	Sidste styrke	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste registrerede styrkeaktivitet og styrkehistorik.
	Sidste svømmetur	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste registrerede svømmeaktivitet og svømmehistorik.
	Lygter	<i>Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 33</i>
	Messenger	<i>Garmin Messenger app, side 68</i>
	Musik	<i>Musik, side 58</i>
	Lure	Vælg for at starte en lur-timer og indstille en alarm til at vække dig.
	Meddelelser	<i>Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 63</i>
	Telefon	Vælg for at åbne telefonens kontrolfunktioner, f.eks. kontakter og nummerpanel.
	Pulse Ox	<i>Måling af iltmætning, side 50</i>
	Recovery	Vælg for at se din restitutionstid. Den maksimale tid er 4 dage, og den mindst mulige tid er 6 timer.
	Vejrtrækning	Vælg for at få vist din vejrtrækningsfrekvenshistorik, og udfør en åndedrætsaktivitet for at hjælpe dig med at slappe af.
	Gem position	Vælg for at gemme din aktuelle position, så du kan navigere tilbage til den senere.
	Søvncoach	Vælg for at få vist dit anbefalede søvnbehov baseret på søvnhistorik, aktivitetshistorik, HRV status og lure.
	Søvnscore	Vælg for at se din søvnscore baseret på kvaliteten og varigheden af den foregående nats søvn.
	Skridt	<i>Automatisk mål, side 39</i>
	Stopur	<i>Brug af stopur, side 71</i>
	Stress	<i>Brug af overblik for stressniveau, side 29</i>
	Timer	<i>Start af nedtællingstimer, side 71</i>



Ikon	Navn	Flere oplysninger
	Tip	Vælg for at se interaktive urtip og scanne et direkte link til <a href="https://support.garmin.com">support.garmin.com</a> for at få adgang til brugervejledningen til dit ur.
	Stemmeassistent	<i>Brug af stemmeassistent, side 64</i>
	Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay tegnebog ( <i>Garmin Pay, side 36</i> ).
	Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og forhold.
	Kvindens helse	<i>Registrering af menstruationscyklus, side 30</i>

## Tilpasning af listen over aktiviteter og apps

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Aktiviteter** eller **Apps**.
- 3 Vælg .
- 4 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil tilføje en aktivitet eller app, skal du vælge .
  - Hvis du vil fjerne en aktivitet eller app, skal du vælge aktiviteten eller appen og vælge .
  - Hvis du vil ændre rækkefølgen på listen, skal du vælge en aktivitet eller app, holde  nede og trække det til den ønskede position på skærmen.

## 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 dataskærmene og aktivere advarsler og træningsfunktioner. Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

Tryk på , vælg en aktivitet, og vælg  > **Indstillinger**.

**2 spillere:** Indstiller scorecard til at gemme score for to spillerne.

**BEMÆRK:** Denne indstilling er kun tilgængelig under en runde. Du skal aktivere denne indstilling, hver gang du starter en runde.

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

**Alarmer:** Indstiller træningsadvarsler for aktiviteten (*Aktivitetsalarmer, side 22*).

**Auto Lap:** Indstiller funktionerne for Auto Lap® funktionen (*Auto Lap, side 23*).

**Auto Pause:** Indstiller uret 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 (*Brug af Auto Pause®, side 23*).

**Autohvile:** Gør det muligt for uret automatisk at registrere, når du hviler dig under svømning i pool, og oprette et hvileinterval.

**Automatisk rullefunktion:** Giver dig mulighed for automatisk at bladre gennem skærbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører (*Brug af automatisk rullefunktion, side 23*).

**Auto indst:** Gør uret i stand til automatisk at starte og stoppe træningsset under en styrketræningsaktivitet.

**Send pulsdata:** Aktiverer automatisk udsendelse af pulsdata, når du starter aktiviteten (*Send puls til Garmin enheder, side 47*).

**Send til GameOn:** Aktiverer automatisk udsendelse af biometriske data til Garmin GameOn appen, når du starter en spilaktivitet (*Brug af Garmin GameOn™ appen, side 7*).

**Køllemeddelelse:** Viser en meddelelse, for at indstille, hvilken golfkølle du brugte efter hvert registreret slag.

**Skærbilleder:** Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærbilleder og tilføje nye dataskærbilleder for aktiviteten (*Tilpasning af skærbilleder, side 21*).

**Afstandsmåleenhed:** Indstiller måleenheden for distance.

**Driverdistance:** Angiver den gennemsnitlige distance, golfbolden tilbagelægger på din drive.

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

**Aktiver videoer:** Muliggør træningsanimationer for styrke-, kardio-, yoga-, HIIT- eller pilatesaktivitet. Animationer er tilgængelige for forudinstallerede træninger og træninger downloadet fra Garmin Connect.

**Afslutning af advarsler:** Indstiller en alarm for at give dig besked, når din meditationssession afsluttes.

**GPS:** Indstiller tilstanden for GPS-antennen (*Sådan ændres GPS-indstillingen, side 24*).

**Jump-tilstand:** Indstiller målet for sjippetovsaktivitet til et angivet klokkeslæt, antal gentagelser eller åben afslutning.

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

**Effektgennemsnit:** Kontrollerer, om uret medtager nulværdier for cykeeffektdata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.

**Registrer aktivitet:** Aktiverer registrering af FIT aktivitetsfiler for golfaktiviteter. FIT filer registrerer fitnessoplysninger, der er skræddersyet til Garmin Connect.

**Omdøb:** Angiver aktivitetens navn.

**Tæl af gentag:** Aktiverer eller deaktiverer repetitionstælling under en styrketræningsaktivitet.

**Løbeeffekt:** Giver dig mulighed for at registrere data om løbeeffekt og tilpasse indstillingerne (*Indstillinger for løbeeffekt, side 56*).

**Scoreindstillinger:** Aktiverer eller deaktiverer scorekeeping automatisk, når du starter en runde golf. Indstillingen Spørg altid spørger dig, når du starter en runde.

**Scoremetode:** Indstiller scoremetoden til slagspil eller Stableford score, mens du spiller golf.

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

**Stat Tracking:** Giver mulighed for registrering af statistik, mens du spiller golf.



**Status:** Aktiverer eller deaktiverer scorekeeping automatisk, når du starter en runde golf. Indstillingen Spørg altid spørger dig, når du starter en runde.

**Turneringstilstand:** Deaktiverer funktioner, der ikke er tilladte under godkendte golfturneringer.

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

## Tilpasning af skærbilleder

Du kan tilpasse skærbillederne ud fra dine træningsmål eller valgfrit tilbehør. Du kan eksempelvis tilpasse ét af skærbillederne til at vise dit omgangstempo eller din pulszone (*Datafelter*, side 82).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg .
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder**.
- 6 Vælg et dataskærbillede, som du vil tilpasse.
- 7 Vælg en eller flere valgmuligheder:

**BEMÆRK:** Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktiviteter.

- Hvis du vil justere design og antallet af datafelter på hvert dataskærbillede, skal du vælge **Sidelayout**.
- Hvis du vil tilpasse felterne på skærmen, skal du vælge skærmen og vælge **Rediger datafelter**.
- Hvis du vil vise eller skjule et dataskærbillede, skal du vælge Til/Fra-knappen ved siden af skærmen.
- Hvis du vil vise eller skjule skærbilledet til måling af pulszone, skal du vælge **Pulszonemåler**.

## Aktivitetsalarmer

Du kan indstille alarmer for hver aktivitet, hvilket kan hjælpe dig med at træne mod bestemte mål eller øge din opmærksomhed på omgivelserne. Visse alarmer er kun tilgængelige for specifikke aktiviteter. Nogle alarmer kræver ekstra tilbehør, f.eks. pulsmåler eller kadencesensor. Der er tre typer alarmer: Hændelsesalarmer, områdealarmer og tilbagevendende alarmer.

**Hændelsesalarm:** Med en hændelsesalarm advares du én gang. Hændelsen er en bestemt værdi. Du kan f.eks. indstille 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	Tilbagevendende	Du kan indstille et distanceinterval.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer ( <i>Udregning af pulszone, side 48</i> ).
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Tænd/sluk	Område	Du kan indstille et højt eller et lavt effektniveau.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.

## Indstilling af en advarsel



- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg en aktivitet.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Alarmer**.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil tilføje en ny advarsel for aktiviteten, skal du vælge **Tilføj ny**.
  - Hvis du vil redigere en eksisterende advarsel, skal du vælge navnet på advarslen.
- 6 Vælg advarselstypen, hvis det er nødvendigt.
- 7 Vælg en zone, og angiv minimum- og maksimumværdien, eller angiv en brugerdefineret værdi for advarslen.
- 8 Tænd om nødvendigt for alarmen.

For hændelsesadvarsler og tilbagevendende advarsler vises en meddelelse, hver gang du når alarmværdien (*Aktivitetsalarmer, side 22*). For områdeadvarsler vises en meddelelse, hver gang du overstiger eller kommer under det angivne område (minimum- og maksimumværdier).

## Auto Lap

### Markering af omgange ved hjælp af Auto Lap funktionen

Du kan indstille dit ur til at bruge Auto Lap funktionen til automatisk at markere en omgang med en specifik distance. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en aktivitet (eksempelvis for hver 5 km eller 1 mile).



- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Vælg  > **Indstillinger** > **Auto Lap**.
- 4 Indtast afstanden mellem omgange.
- 5 Vælg Til/Fra-knappen for at slå Auto Lap funktionen til eller fra.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Uret vibrerer også, hvis vibration er aktiveret ([Systemindstillinger, side 72](#)).

### Brug af Auto Pause



Du kan bruge funktionen Auto Pause til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig, eller din hastighed falder til under en angivet værdi. Denne funktion er nyttig, hvis der på din aktivitet er lyskryds eller andre steder, hvor du skal sætte farten ned eller stoppe.

**BEMÆRK:** Uret registrerer ikke aktivitetsdata, mens timeren er stoppet eller sat på pause.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Vælg  > **Indstillinger** > **Auto Pause**.
- 4 Vælg en mulighed:  
**BEMÆRK:** Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktiviteter.
  - Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig, skal du vælge **Når stoppet**.
  - Vælg **Tempo**, hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når din fart falder til under en angivet værdi.
  - Vælg **Fart**, hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når din hastighed falder til under en angivet værdi.

### Brug af automatisk rullefunktion

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Vælg  > **Indstillinger** > **Automatisk rullefunktion**.
- 4 Vælg en visningshastighed.

## Sådan ændres GPS-indstillingen

Der findes oplysninger om GPS på [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Tryk på **A**.
  - 2 Vælg en aktivitet.
  - 3 Vælg **^** > **Indstillinger** > **GPS**.
  - 4 Vælg en mulighed:
    - Vælg **Fra** for at deaktivere GPS for aktiviteten.
    - Vælg **Kun GPS** for at aktivere GPS-satellitsystemet.
    - Vælg **Alle systemer** for at aktivere flere satellitsystemer.
- BEMÆRK:** Brug af GPS og et andet satellitsystem samtidig kan reducere batterilevetiden hurtigere end udelukkende brug af GPS.

## 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.

### Ændring af urskiven

Du kan vælge mellem flere forudinstallerede urskiver eller bruge en Connect IQ urskive, der er downloadet til uret (*Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 67*). Du kan også redigere en eksisterende urskive (*Redigering af urskive, side 25*) eller oprette en ny (*Oprettelse af en brugerdefineret urskive, side 24*).

- 1 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Stryg fingeren mod højre eller venstre for at se de tilgængelige urskiver.
- 4 Tryk på touchscreenen for at vælge urskiven.

### Oprettelse af en brugerdefineret urskive


Du kan oprette en ny urskive ved at vælge layout, farver og ekstra data.

- 1 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Stryg til venstre, og vælg **+**.
- 4 Vælg typen af urskive.
- 5 Vælg baggrundstypen.
- 6 Stryg op- eller nedad for at rulle gennem indstillinger for baggrund, og tryk på skærmen for at vælge den viste baggrund.
- 7 Stryg op eller ned for at rulle gennem de analoge og digitale urskiver, og tryk på skærmen for at vælge den viste urskive.
- 8 Vælg hvert datafelt, som du vil tilpasse, og vælg de data, der skal vises på den.  
En hvid kant angiver de brugerdefinerede datafelter for den pågældende urskive.
- 9 Stryg mod venstre for at tilpasse tidsmarkørerne.
- 10 Swipe op- eller nedad for at rulle gennem markørerne for tid, og tryk på skærmen for at vælge en markør for tid.
- 11 Stryg op- eller nedad for at rulle gennem kontrastfarverne, og tryk på skærmen for at vælge den viste farve.
- 12 Tryk på **A**.  
Uret indstiller den nye urskive som din aktive urskive.

## Redigering af urskive

Du kan tilpasse urskivens design og datafelter.

**BEMÆRK:** Du kan ikke redigere visse urskiver.

- 1 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Stryg fingeren mod højre eller venstre for at se de tilgængelige urskiver.
- 4 Vælg  for at redigere en urskive.
- 5 Vælg en indstilling, der skal redigeres.
- 6 Stryg op- eller nedad for at rulle gennem mulighederne.
- 7 Tryk på **A** for at vælge funktionen.
- 8 Tryk på touchscreenen for at vælge urskiven.

## Overblik

Uret leveres med forudindlæste overblik, der giver hurtige oplysninger (*Visning af overblik, side 27*). 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 28*).

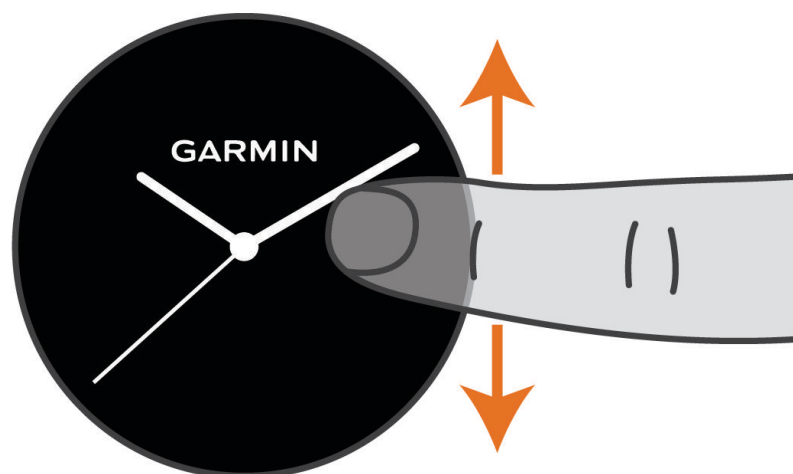
Navn	Beskrivelse
Flere tidszoner	Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner ( <i>Tilføjelse af flere tidszoner, side 33</i> ).
Body Battery	Når uret bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau for de seneste mange timer ( <i>Body Battery, side 28</i> ).
Kalender	Viser kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.
Udfordringer	Viser din aktuelle ranglisteplacering, hvis du deltager i en Garmin Connect udfordring.
Etager op	Sporer det antal etager, du er gået op og fremskridtet mod dit mål.
Garmin coach	Viser planlagt træninger, når du vælger en Garmin coach adaptiv træningsplan i din Garmin Connect konto. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen.
Health Snapshot	Starter en Health Snapshot session på uret, der registrerer adskillige vigtige sundhedsoplysninger, når du ikke bevæger dig i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejtrækningsfrekvens. Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner ( <i>Health Snapshot™, side 15</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 29</i> ).
Vand	Giver dig mulighed for at tracke den mængde vand, du forbruger, og status i forhold til dit daglige mål ( <i>Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 67</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 33</i> ).
Sidste aktivitet	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
Sidste golf Sidste tur Sidste løbetur Sidste styrke Sidste svømmetur Sidste skub	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet og historik for den angivne sport.
Lygter	Giver cykellygtekontrorfunktioner, når du har et Varia lys parret med dit Venu 3 series ur.
Messenger	Viser dine Garmin Messenger™ appsamtaler og giver dig mulighed for at besvare beskeder fra dit ur ( <i>Garmin Messenger app, side 68</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.



Navn	Beskrivelse
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger ( <a href="#">Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 63</a> ).
Måling af iltmætning	Muliggør manuel iltmætningsmåling ( <a href="#">Få målinger af iltmætning, side 51</a> ). Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme målingen af iltmætning, optages målingerne ikke.
Skub	I kørestoltilstand sporer du dit daglige skubtal, skubmål og push-mål og data for tidligere dage i kørestolen ( <a href="#">Kørestolstilstand, side 58</a> ).
RCT kameraets kontrolfunktioner	Gør dig i stand til manuelt at tage et billede og optage et videoklip ( <a href="#">Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 33</a> ).
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.
Søvnræner	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 ( <a href="#">Brug af overblik for stressniveau, side 29</a> ).
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.
Kvindens helbred	Viser din aktuelle status for sporing af cyklus eller graviditet. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer.

## Visning af overblik





- Fra urskiven skal du stryge op eller ned.



Uret ruller gennem overblik-loopet.

- Vælg et overblik for at få vist yderligere oplysninger.
- Hold **B** nede for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for et overblik.

## Tilpasning af overblikssløjfen

- 1 Fra urskiven skal du stryge op eller ned.  
Uret ruller gennem overblikssløjfen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg et overblik.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil fjerne et overblik fra sløjfen, skal du vælge .
  - Hvis du vil ændre placeringen af et overblik i sløjfen, skal du vælge og holde  nede, og derefter trække overblikket til den ønskede placering på skærmen.
- 5 Vælg om nødvendigt  for at tilføje et overblik til sløjfen.

## Body Battery

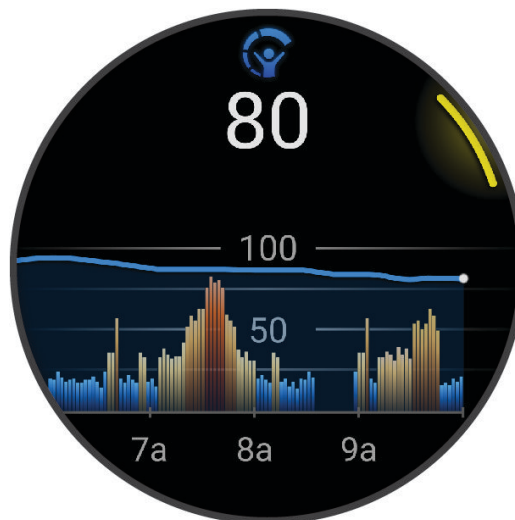
Dit ur analyserer dine pulssving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery niveauet er fra 5 til 100, hvor 5 til 25 er en meget lav mængde reserveenergi, 26 til 50 er en lav mængde reserveenergi, 51 til 75 er en mellemstor mængde reserveenergi, og 76 til 100 er en stor mængde reserveenergi.

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer ([Tips til forbedrede Body Battery data, side 28](#)).

## Visning af Body Battery overblikket

Body Battery overblikket viser dit aktuelle Body Battery niveau.

- 1 Swipe op- eller nedad for at få vist Body Battery overblikket.  
**BEMÆRK:** Du skal måske tilføje overblikket til overblik-loopet ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 28](#)).
- 2 Vælg overblikket for at få vist en graf over dine Body Battery data siden midnat.



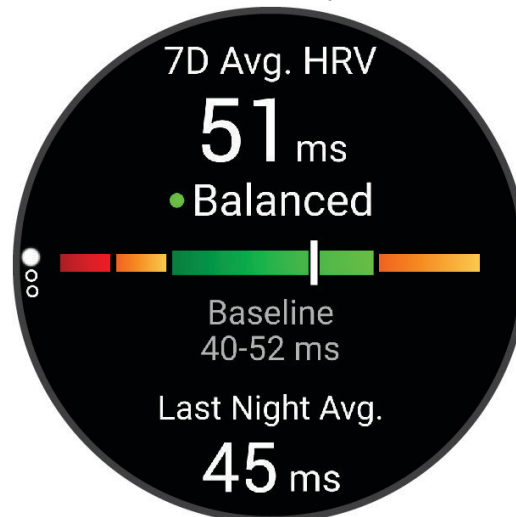
- 3 Swipe opad for at få vist en kombineret graf over dit Body Battery og stressniveau.

## Tips til forbedrede Body Battery data

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

## Status for pulsvariation

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



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

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

## Brug af overblik for stressniveau

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

1 Mens du sidder eller er inaktiv, kan du swipe op- eller nedad for at se overblikket for stressniveau.

**TIP:** Hvis du er for aktiv til, at uret kan beregne dit stressniveau, vises der en meddelelse i stedet for et stressniveau. Du kan tjekke dit stressniveau igen efter nogle minutters inaktivitet.

2 Vælg overblikket for at få vist en graf over dit stressniveau siden midnat.

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

3 Du kan starte en vejrtækningsaktivitet ved at swipe opad og vælge ✓.

## Restitutionsstid

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

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

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

## Visning af din restitutionstid

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 58](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 48](#)).

- 1 Start en løbeaktivitet.
- 2 Efter din løbetur skal du vælge ✓.
- 3 Stryg op for at få vist aktivitetsoversigten og restitutionstiden.  
Den maksimale restitutionstid er 4 dage.

## 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.

## 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 ([Logger dine oplysninger om menstruationscyklus, side 31](#)). 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.

## Logger dine oplysninger om menstruationscyklus

Før du kan logge oplysninger om din menstruationscyklus fra dit Venu 3 series ur, du skal konfigurere sporing af menstruationscyklus i Garmin Connect appen.

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

## Graviditetsregistrering

Funktionen til registrering af graviditet viser ugentlige opdateringer om din graviditet og giver oplysninger om sundhed og ernæring. Du kan bruge dit ur til at registrere fysiske og følelsesmæssige symptomer, blodsuktermålinger og babyens bevægelser ([Logning af dine oplysninger om graviditet, side 31](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik i Garmin Connect appen.

## Logning af dine oplysninger om graviditet

Før du kan logge dine oplysninger, skal du konfigurere sporing af graviditet i Garmin Connect appen.

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



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

## Registrering af hydrering

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

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

## Brug af overblik for hydreringssporing

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

- 1 Stryg opad eller nedad for at se oversigten over hydrering.
- 2 Vælg overblikket for at tilføje dit væskeindtag.



- 3 Vælg **+** for hver portion væske, du indtager (1 kop, 8 oz eller 250 ml).
- 4 Vælg en beholder for at øge væskeindtaget i forhold til beholderens volumen.
- 5 Hold **B** nede for at tilpasse overblikket.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil ændre måleenheder, skal du vælge **Enheder**.
  - Hvis du vil aktivere dynamiske daglige mål, der øges efter registrering af en aktivitet, skal du vælge **Automatisk målforøgelse**.
  - Hvis du vil aktivere påmindelse om hydrering, skal du vælge **Alarmer**.
  - Hvis du vil tilpasse dine beholderstørrelser, skal du vælge **Beholdere**, vælge en beholder og vælge måleenheder, hvorefter du kan indtaste beholderstørrelsen.


## Opdatering af vejrpositionen

- 1 Stryg op eller ned for at se vejroverblikket.
- 2 Vælg overblikket for at se det aktuelle vejr for din position.
- 3 Hold **B** nede.
- 4 Vælg **Vejrindstillinger > Opdater aktuel position**.
- 5 Vent, mens uret finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 80*).

## Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan vise det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner på oversigten over alternative tidszoner.



**BEMÆRK:** Du skal måske tilføje overblikket for alternative tidszoner til overblik-loopet (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 28*).

- 1 Stryg op eller ned for at se overblikket over alternative tidszoner.
- 2 Vælg overblikket for at tilføje en tidszone.
- 3 Vælg **Tilføj zone**.
- 4 Vælg en region.
- 5 Tryk på .
- 6 Vælg en tidszone.

## Brug af Jetlagvejledning

Før du kan bruge Jetlag hurtigt, skal du planlægge en rejse i Garmin Connect appen (*Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen, side 33*).

Du kan bruge Jetlag 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 stryge op eller ned for at se **Jetlag** hurtigt.
- 2 Tryk på  for at se, hvordan dit indre ur er i forhold til den lokale tid og dit jetlag.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Tryk på  for at få vist en oplysningsmeddelelse om dit aktuelle jetlagniveau.
  - Hvis du vil se en tidslinje over anbefalede handlinger, der kan hjælpe med at reducere symptomerne på jetlag, skal du stryge op.

## Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen




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

## 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 55*).

- 1 Føj **Lygter** overblikket til dit ur (*Overblik, side 25*).  
Når uret registrerer Varia kameraet, ændres titlen på overblikket til KAMERABETJENING.
- 2 Fra **Lygter** overblikket skal du vælge en indstilling:
  - Vælg  for at ændre optagetilstanden.
  - Vælg  for at tage et billede.
  - Vælg  for at gemme et klip.















## Kontrolfunktioner

Kontrolmenuen giver dig hurtig adgang til urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 35*).

Hold  nede på et vilkårligt skærmbillede.





Ikon	Navn	Beskrivelse
	Hjælp	Vælg for at sende en anmodning om hjælp ( <i>Anmodning om hjælp, side 70</i> ).
	Batterisparer	Vælg for at aktivere eller deaktivere batterisparerfunktionen ( <i>Indstillinger for batteristyring, side 73</i> ).
	Lysstyrke	Vælg for at justere skærmens lysstyrke ( <i>Tilpasning af skærmindstillingerne, side 73</i> ).
	Send pulsdatabar	Vælg for at slå pulsoverførsel til for en parret enhed ( <i>Send puls til Garmin enheder, side 47</i> ).
	Forstyr ikke	Vælg for at aktivere eller deaktivere Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film.
	Find min telefon	Vælg for at afspille en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth rækkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Venu 3 series 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 64</i> ).
	Lås skærm	Vælg for at låse knapperne og berøringsskærmen for at forhindre utilsigtede tryk og strøg.
	Telefonforbindelse	Vælg for at aktivere eller deaktivere Bluetooth teknologi og forbindelsen til din parrede telefon.
	Sluk	Vælg for at slukke for skærmen.
	Rødt skifte	Vælg for at skifte skærmen til røde nuancer for at bruge uret i svagt lys.
	Søvnfunktion	Vælg for at aktivere eller deaktivere Søvnfunktion, indstille en lur-timer og manuelt spore dine lure.
	Synkroniser	Vælg for at synkronisere uret med din parrede telefon.
	Tidssynk.	Vælg for at synkronisere uret med tiden på din telefon eller ved hjælp af satellitter.
	Lydstyrke	Vælg for at åbne urets kontrolelementer.

## Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 34*).



1 Hold nede på .


Kontrolmenuen vises.

2 Vælg **Rediger**.

3 Vælg den genvej, du vil tilpasse.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil ændre positionen af genvejen i kontrolmenuen, skal du vælge og holde  nede og trække genvejen til den ønskede placering på skærmen.
- Vælg  for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.

5 Vælg om nødvendigt  for at føje en genvej til kontrolmenuen.

## Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækkespunkt. Tryk på for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, status for døgnets pulsvariation og meget mere (*Tilpasning af din morgenrapport, side 36*).

### Tilpasning af din morgenrapport

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

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > 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.

### Opsætning af en genvej

Du kan oprette en genvej til din favoritapp -overblik eller -knap, f.eks. din Garmin Pay tegnebog eller musikstyring.

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Genvej**.
- 3 Vælg en knap eller strygebevægelse, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg en genvej.
  - Vælg **Deaktiver** for at deaktivere knappen eller strygefunktionen.

## 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 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Apps > Tegnebog**.
- 3 Indtast din firecifrede adgangskode.

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

Det senest anvendte betalingskort vises.



- 4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du stryge for at skifte til et andet kort (valgfrit).
- 5 Hold uret i nærheden af betalingslæseren inden for 60 sekunder med uret vendt mod læseren.  
Uret vibrerer og viser et flueben, når det er færdigt med at kommunikere med læseren.
- 6 Følg om nødvendigt instruktionerne på kortlæseren for at fuldføre transaktionen.

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

## Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

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

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Garmin Pay > ⋮ > Tilføj et kort**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

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

## Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.

**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 Venu 3 series ur.
  - For at slette kortet skal du vælge **🗑**.

## Ændring af din Garmin Pay adgangskode

Du skal kende din aktuelle adgangskode for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode, skal du nulstille Garmin Pay funktionen for dit Venu 3 series ur, oprette en ny adgangskode og genindtaste dine kortoplysninger.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay > Skift adgangskode**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Næste gang du betaler med dit Venu 3 series ur, skal du indtaste den nye adgangskode.

# Træning

## Samlet træningsstatus

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

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

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

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

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

## Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til dit Venu 3 series ur ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør dit ur i stand til mere præcist at angive din træning og form. Du kan f.eks. registrere en cykeltur med en Edge® cykelcomputer og få vist dine aktivitetsdetaljer og restitutionstid på dit Venu 3 series ur.

Synkroniser dit Venu 3 series ur og andre Garmin enheder med din Garmin Connect konto.

**TIP:** Du kan indstille en primær træningsenhed og en primær wearable i Garmin Connect appen ([Samlet træningsstatus, side 38](#)).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på dit Venu 3 series ur.

## Aktivitetstracking

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

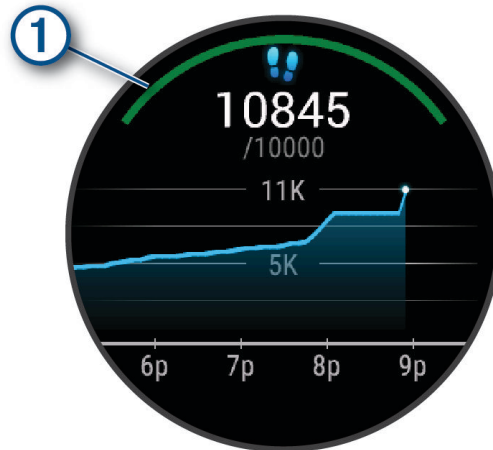
Antallet af skridt i løbet af dagen vises på overblik for skridt. Skridttælleren opdateres jævnligt.

Når kørestolstilstand er aktiveret, optager uret andre målinger, f.eks. skub i stedet for skridt ([Kørestolstilstand, side 58](#)).

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

## Automatisk mål

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



Når kørestolstilstand er aktiveret, sporer uret skub i stedet for skridt og opretter et dagligt skub-mål (*Kørestolstilstand*, side 58).

Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål 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 en besked. Uret vibrerer, hvis vibration er aktiveret (*Systemindstillinger*, side 72).

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

### Aktivering af aktivitetsalarmen

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > 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. 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 25). Lure føjes til din søvnstatistik og kan også påvirke din restitution. Du kan se detaljeret søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

**BEMÆRK:** Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstanden til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra (*Brug af tilstanden Må ikke forstyrres*, side 65).

### Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata på Garmin Connect webstedet (*Garmin Connect*, side 66).  
Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.  
Du kan få vist oplysninger om søvn fra den foregående nat på dit Venu 3 series ur (*Overblik*, side 25).

## Minutter med høj intensitet

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

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

## Optjening af intensitetsminutter

Venu 3 series 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.

Move IQ funktionen kan automatisk starte en aktivitet med tidtagning for gang og løb ved hjælp af de tærskelværdier, du fastsætter i Garmin Connect appen eller indstillingerne for urets aktiviteter. Disse aktiviteter føjes til din aktivitetsliste.

## 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 Tryk på **A**.
- 2 Vælg en aktivitet.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Vælg **^** > **Indstillinger** > **Egnevaluering**.
- 4 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**.

## Indstillinger for aktivitetstracking

Hold **B** nede, og vælg **Indstillinger** > **Aktivitetstracking**.

**Status:** Deaktiverer aktivitetstracking.

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

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

**Minutter med høj intensitet:** Giver dig mulighed for at indstille en pulszone til minutter med høj intensitet og en højere pulszone til minutter med ekstremt høj intensitet. Du kan også vælge Automatisk for at bruge standardalgoritmen.

## Deaktivering af aktivitetstracking

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

- 1 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Aktivitetstracking** > **Status** > **Fra**.

## Træning

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

Hvis dit ur er i kørestolstilstand, indeholder dit ur træning til skubaktiviteter, håndcykling og meget mere (*Brugerprofil, side 58*).

**På dit ur:** Du kan åbne træningsappen fra aktivitetslisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 19*).

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 42*).

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

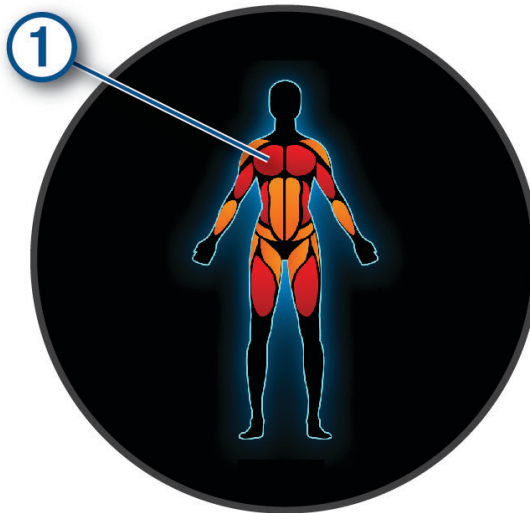
## Start af en træning

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

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

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

**TIP:** Hvis det er tilgængeligt, skal du trykke på muskelkortet **1** for at få vist muskelmålgrupperne.




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

6 Tryk på **A** for at starte aktivitetstimeren.

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

## 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 66).

- 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.

## Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 66), og du skal parre Venu 3 series 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 Venu 3 series ur.

## Start af dagens træning


Når du sender en træningsplan til uret, vises Garmin coach-overblikket i din overblik-loop.


- 1 På urskiven skal du stryge for at få vist Garmin coach-overblikket.
- 2 Vælg overblikket.

Hvis der er planlagt en træning for denne aktivitet til i dag, viser uret træningsnavnet og beder dig om at starte den.
- 3 Vælg en træning.
- 4 Vælg **Vis** for at få vist træningstrin, og stryg til højre, når du er færdig med at se trinnene (valgfrit).
- 5 Vælg **Start træningen**.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

## Visning af planlagte træninger

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg **Træningskalender**.

De planlagte træninger vises sorteret efter dato.
- 5 Vælg en træning.
- 6 Rul for at få vist trinnene til træningen.
- 7 Tryk på  for at starte træningen.



## Indstillinger og advarsler for sundhed og velvære

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

**Puls:** Se *Indstilling af alarm ved unormal puls*, side 47.

**Aktivitetsalarm:** Aktiverer funktionen Aktivitetsalarm (*Brug af aktivitetsalarm*, side 39).

**Stressalarmer:** Giver dig besked, når stressperioder har drænet dit Body Battery (*Brug af overblik for stressniveau*, side 29).

**Hvilealarmer:** Giver dig besked, når du har en rolig periode, og dens indvirkning på dit Body Battery (*Body Battery*, side 28).

**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 (*Visning af Body Battery overblikket*, side 28).

**Mål:** Giver dig mulighed for at slå måladvarsler til og fra eller slå dem til under almindelig brug, mens du ikke er i gang med en aktivitet. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

**Jetlag:** Giver dig mulighed for at slå bestemte jetlag-meddelelser til og fra, f.eks. tip til, hvornår du skal tage en lur eller søge lys (*Brug af Jetlagvejledning*, side 33).

**Advarsel om at ændre siddestilling:** Når du er i kørestol, kan du indstille en timer til at minde dig om at omfordele din vægt i stolen (*Kørestolstilstand*, side 58).

## Historik

Dit ur gemmer op til 200 timers aktivitetsdata. Du kan synkronisere dine data for at få vist ubegrænsede aktiviteter, data om aktivitetstracking og pulsovervågningsdata på din Garmin Connect konto (*Brug af Garmin Connect appen*, side 66) (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren*, side 67).

Når urets hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

### Brug af historik

1 Tryk på **A**.

2 Vælg **Apps > Historik**.

**BEMÆRK:** Du skal muligvis føje appen til startskærmen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps*, side 19).

Uret viser din samlede aktivitetstid i timer.

3 Vælg **•••**, og vælg en funktion.

- Stryg op for at få vist en tidligere aktivitet.
- Vælg aktiviteten, og stryg op for at få vist yderligere oplysninger om hver aktivitet.

4 Vælg **B**, og vælg en funktion:

- Vælg **Grafvisning** for at indstille det dataområde, der vises i historikgrafnen.
- Vælg **Rekorder** for at få vist din personlige rekord for en bestemt sport.
- Vælg **Totaler** for at se dine ugentlige og månedlige totaler for en bestemt sport.
- Vælg **Muligheder** for at slette aktiviteter eller nulstille totaler.

## Visning af din tid i hver pulszone

Før du kan få vist pulszonedata, skal du fuldføre en aktivitet med pulsmåling og gemme aktiviteten.

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

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Apps > Historik**.  
**BEMÆRK:** Du skal muligvis føje appen til startskærmen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 19*).
- 3 Vælg **•••**.
- 4 Stryg op, og vælg en aktivitet.
- 5 Stryg op for at få vist oplysninger om pulszonen.

## Personlige rekorder

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

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

## Visning af dine personlige rekorder

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Apps > Historik**.  
**BEMÆRK:** Du skal muligvis føje appen til startskærmen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 19*).
- 3 Hold **B** nede.
- 4 Vælg **Rekorder**.
- 5 Vælg en sport.

## Sletning af personlige rekorder

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Apps > Historik**.  
**BEMÆRK:** Du skal muligvis føje appen til startskærmen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 19*).
- 3 Hold **B** nede.
- 4 Vælg **Rekorder**.
- 5 Vælg en sport.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg en rekord, og vælg **Slet rekord**.
  - Vælg **Slet alle rekorder**.
- 7 Vælg **✓**.

## Visning af samlede data

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Apps > Historik**.  
**BEMÆRK:** Du skal muligvis føje appen til startskærmen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 19*).
- 3 Hold **B** nede.
- 4 Vælg **Totaler**.
- 5 Vælg en sport.
- 6 Vælg **Ugentligt** eller **Månedligt**.

## Sletning af historik

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Apps > Historik**.  
**BEMÆRK:** Du skal muligvis føje appen til startskærmen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 19*).
- 3 Hold **B** nede.
- 4 Vælg **Muligheder**.
- 5 Vælg en mulighed:
  - 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.
- 6 Vælg **✓**.

## Pulsmålerfunktioner

Venu 3 series uret har en håndledsbaseret pulsmåler og er samtidig kompatibel med brystpulsmålere (sælges særskilt). Du kan få vist pulsdata på pulsmåler-overblikket. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdata er tilgængelige, når du starter en aktivitet, anvender uret brystpulsdataene.

### Håndledsbaseret puls

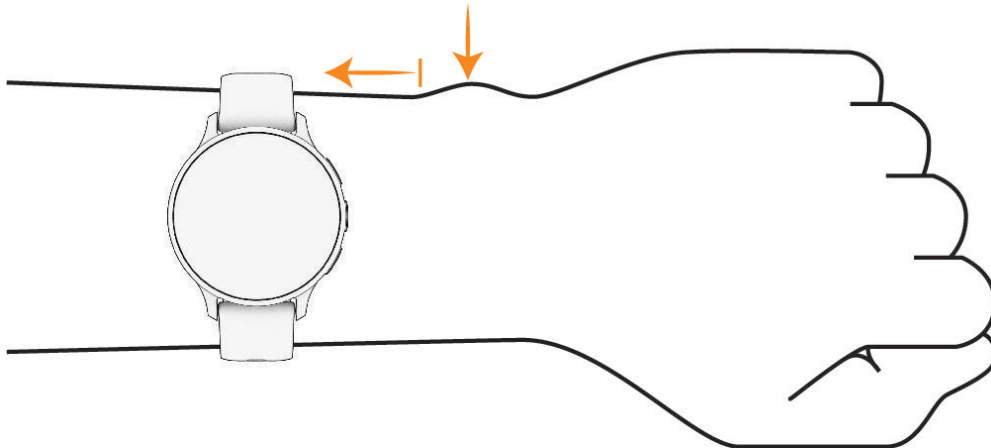
#### Sådan bæres uret

#### **⚠ FORSIGTIG**

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet. Du kan finde flere oplysninger på [garmin.com/fitandcare](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 46* for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se *Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 51* for flere oplysninger om iltmætnings sensoren.
- 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 [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Tip til uregelmæssige pulsdata

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

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

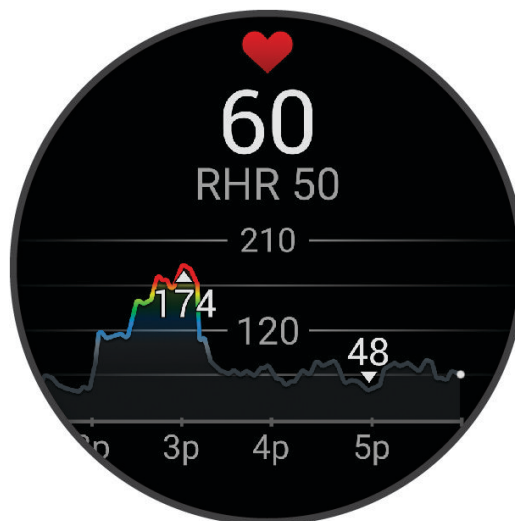
## Visning af pulsoverblikket

Puls-overblikket viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Du finder flere oplysninger om pulsnøjagtighed ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- 1 På urskiven skal du stryge op eller ned for at få vist pulsmåler-overblikket.

**BEMÆRK:** Du skal måske tilføje overblikket til overblik-loopet (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 28*).

- 2 Vælg overblikket for at se din aktuelle puls i slag pr. minut (bpm) og en graf, der viser din puls de seneste fire timer.



- 3 Tryk på grafen, og stryg til venstre eller højre for at panorere grafen.
- 4 Stryg op for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de seneste syv dage.

## Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Hold **B** nede, og vælg **Indstillinger > Ursensorer > 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.

**Send pulsdata:** Giver dig mulighed for at begynde at sende dine pulsdata til en parret enhed (*Send puls til Garmin enheder, side 47*).

**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 [garmin.com/dynamicsourceswitching/](https://garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Under svøm:** Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndledet under svømmeaktiviteter.

## Indstilling af alarm ved unormal puls

### ⚠ FORSIGTIG

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

- 1 Hold nede på **(B)**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Sundhed & Wellness > Puls**.
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm** for at aktivere alarmerne.
- 4 Vælg en tærskelværdi for puls.

Hver gang, du kommer over eller under den tilpassede værdi, vises en meddelelse, og uret vibrerer.

## Send puls til Garmin enheder

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

**TIP:** Du kan tilpasse aktivitetsindstillingerne til automatisk at udsende dine pulsdata, når du starter en aktivitet (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 20*). Du kan f.eks. sende pulsdata til en Edge enhed, mens du cykler.

- 1 Tryk på **(B)**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Ursensorer > Pulsmåler på håndleddet > Send pulsdata**.
- 3 Tryk på **(A)**.

Uret begynder at udsende dine pulsdata.

- 4 Par uret med din kompatible enhed.

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

- 5 Tryk på **(A)** for at stoppe med at udsende dine pulsdata.

## Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

Standardværdien for Pulsmåler på håndleddet indstillingen er Automatisk. Uret bruger automatisk den håndledsbaserede pulsmåler, medmindre du parrer en brystpulsmåler med uret. Brystbaserede pulsdata er kun tilgængelige under en aktivitet.

**BEMÆRK:** Deaktivering af den håndledsbaserede pulsmåler deaktiverer samtidig funktioner som VO<sub>2</sub>-max estimat, søvnregistrering, intensitetsminutter, stressfunktion for dagen som helhed og håndledsbaseret pulsmåling af iltmætning.

**BEMÆRK:** Hvis den håndledsbaserede pulsmåler deaktiveres, bliver den håndledsbaserede registreringsfunktion for Garmin Pay betalinger også deaktiveret, og du skal indtaste en adgangskode ved hver betaling (*Garmin Pay, side 36*).

- 1 Hold nede på **(B)**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Ursensorer > Pulsmåler på håndleddet > Status > Fra**.

Nogle sensorlamper kan blinke, når den håndledsbaserede pulsmåler er slukket.

## Om pulszone

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

## Indstilling af dine 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 og cykling. 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 **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Puls**.
- 3 Vælg **Maks puls**, og indtast din maksimale puls.
- 4 Vælg **✓**.
- 5 Vælg **Hvilepuls**.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Brug gns** for at bruge din gennemsnitlige hvilepuls fra uret.
  - Vælg **Indstil brugerdefineret** for at indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszoner (valgfrit).
- 9 Gentag trinnene for at tilføje yderligere sportspulszoner (valgfrit).

## Træningsmål

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

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 48](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

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

## 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



## Om VO2-max estimeringer

VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO2-max er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. Venu 3 series 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.

**BEMÆRK:** VO2-max er ikke tilgængelig, når uret er i kørestolstilstand.



 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Dårlig

VO2-max data kommer fra Firstbeat Analytics™. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2-max standardbedømmelser, side 85*) og gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Få dit VO2-max-estimat

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 55*).

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 58*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 48*). Estimatet kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbepræstation.

1 Hold nede på **B**.

2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > VO2 Maks.**

Hvis du allerede har registreret en rask gåtur eller løbet udendørs, vises din Vo2-max estimering muligvis. Uret viser den dato, din VO2-max-estimering sidst blev opdateret. Uret opdaterer din VO2-max-estimering, hver gang du gennemfører en udendørs gåtur eller løbetur på 15 minutter eller derover. Du kan manuelt starte en VO2-max test for at få et opdateret estimat.

3 Tryk på skærmen for at starte en VO2-max test.

4 Følg vejledningerne på skærmen for at få din VO2-max estimering.

Der vises en besked, når testen er fuldført.


## 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 55*). 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 58*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 48*). 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 din tur skal du vælge .

4 Stryg op eller ned for at rulle igennem præstationsmålingerne.

## 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 58*).

1 Hold nede på **B**.

2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Fitnessalder**.

## Måling af iltmætning

Venu 3 series uret har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets iltmætning. Det kan være nyttigt at kende iltmætningen for at forstå dit generelle helbred og hjælpe dig med at bestemme, hvordan din krop tilpasser sig højden. Uret måler iltniveauet i dit blod ved at lyse ind i huden og tjekke, hvor meget lys der absorberes. Dette kaldes SpO<sub>2</sub>.

På uret vil dine målinger af iltmætning vises som SpO<sub>2</sub>-procent. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage (*Ændring af tilstanden for registrering af iltmætningsregistrering, side 51*). Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



## Få målinger af iltmætning

Du kan starte en måling af iltmætning manuelt fra overblikket for iltmætning. Nøjagtigheden af iltmætningsmålingen kan variere afhængigt af din blodgennemstrømning, placeringen af uret på dit håndled og af, hvor stille du forholder dig.

**BEMÆRK:** Du skal måske tilføje overblikket for iltmætning til overblik-loopet (*Tilpasning af overblikssløjfen*, side 28).

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du stryge op- eller nedad for at se overblikket for iltmætning.
- 2 Vælg overblikket for at starte målingen.
- 3 Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- 4 Stå stille.

Uret viser din iltmætning som en procentdel, og en graf over dine iltmætningsmåling og hjertefrekvensværdier for de sidste 24 timer.

## Ændring af tilstanden for registrering af iltmætningsregistrering

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Ursensorer > Pulse Ox > Springstilstand**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil aktivere målinger, mens du er inaktiv om dagen, skal du vælge **Hele dagen**.  
**BEMÆRK:** Aktivering af iltmætningsregistrering reducerer batterilevetiden.
  - Hvis du vil aktivere kontinuerlige målinger, mens du sover, skal du vælge **Under søvn**.  
**BEMÆRK:** Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO<sub>2</sub>-aflæsninger for søvn.
  - Hvis du vil slukke for automatiske målinger, skal du vælge **På forespørgsel**.

## Tip til uregelmæssige data for iltmætning

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

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

## Navigation

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

## Sådan gemmes din position

Før du kan navigere til en gemt position, skal uret finde satellitsignaler.

En position er et punkt, som du registrerer og gemmer på uret. Hvis du vil huske seværdigheder eller vende tilbage til et bestemt sted, kan du markere en position.


- 1 Gå til det sted, hvor du vil markere en position.
- 2 Tryk på **A**.
- 3 Vælg **Navigation > Gem position**.

**TIP:** Hvis du hurtigt vil markere en position, kan du vælge  i appsmenuen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 19*).

Positionsoplysningerne vises, når uret modtager GPS-signaler.

- 4 Vælg .
- 5 Vælg et ikon.

## Sletning af position

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 3 Vælg en position.
- 4 Vælg **Slet > **.

## Navigation til en gemt position

Før du kan navigere til en gemt position, skal uret finde satellitsignaler.

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 3 Vælg en position, og vælg så **Gå til**.
- 4 Tryk på **A** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Stryg op for at se skærmen med kompasdata.

**BEMÆRK:** Kompaspielen peger mod den gemte position.

- 6 Bevæg dig frem.

**TIP:** Du kan opnå mere præcis navigation ved at vende toppen af skærmen i den retning, som du bevæger dig i.

## Navigation tilbage til start


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

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

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Navigation > Tilbage til Start**.  
Kompasset vises.
- 3 Bevæg dig frem.  
Kompasspielen peger i retning af startpunktet.

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

## Afbrydelse af navigation

- Hvis du vil stoppe navigationen og fortsætte med din aktivitet, skal du holde **B** nede og vælge **Stop navigation**.
- Hvis du vil stoppe navigationen og gemme din aktivitet, skal du trykke på **A** og vælge .

## Kompas

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

### Manuel kalibrering af kompas

#### BEMÆRK

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå 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 **B**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Ursensorer > Kompas > Start kalibrering**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

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

## Trådløse sensorer

Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+® eller Bluetooth teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 55*). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 21*). 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.

Sensor Type	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruge Approach® CT10 golfkøllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype.
eBike	Du kan bruge dit ur sammen med din eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og gearskift.
Puls	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM-Pro™ serien eller HRM-Fit™ pulsmåler og få vist pulsdata under dine aktiviteter.
Fodsensor	Du kan bruge en fodsensor til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS signal er svagt.
Hovedtelefoner	Du kan bruge Bluetooth hovedtelefoner til at lytte til musik, der er indlæst på Venu 3 series uret ( <i>Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 60</i> ).
Lygter	Du kan bruge Varia smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden.
TEMPO	Du kan spille videospil på din computer og se statistikker i realtid på din enhed ( <i>Brug af Garmin GameOn™ appen, side 7</i> ).
Effekt	Du kan bruge Rally™ eller Vector™ pedalerne til effektmåler til at få vist dine effektdata på dit ur. Du kan justere dine effektzoner, så de passer til dine mål og evner, eller du kan bruge områdealarmer til at få besked, når du når en bestemt effektzone ( <i>Indstilling af en advarsel, side 22</i> ).
Radar	Du kan bruge en Varia bagudvendt cykelradar til at forbedre situationsbevidstheden og sende advarsler om køretøjer, der nærmer sig. Med en Varia cykelradar med baglygte kan du også tage billeder og optage video under en køretur ( <i>Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 33</i> ).
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.
Fart/kadence	Du kan fastgøre hastigheds- eller kadencesensorer til din cykel og få vist dataene under din tur. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse ( <i>Kalibrering af hastighedssensoren, side 57</i> ). Du kan også fastgøre hastigheds- eller kadencesensorer til din kørestol og få vist dataene under din aktivitet. Når sensoren er monteret, opretter og gemmer dit ur en aktivitet på din Garmin Connect konto, hver gang du skubber din kørestol.
tempe	Du kan fastgøre tempe temperatursensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger.

## Parring af dine trådløse sensorer

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

Første gang, du tilslutter din trådløse sensor 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.

**TIP:** Nogle ANT+ sensorer parres automatisk med dit ur, når du starter en aktivitet med sensoren aktiveret og i nærheden af uret.

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 **B** nede.

3 Vælg **Indstillinger > 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 21).

## 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 Venu 3 series 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 Venu 3 series ur.

**BEMÆRK:** Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktivitetsprofilerne indendørs, trail eller ultraløb ([Tip til registrering af løbetempo og distance](#), side 55).

**Manuel kalibrering:** Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede pulstilbehør ([Kalibrering af distance på løbebånd](#), side 6).

## Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater Venu 3 series urets software ([Produktopdateringer](#), side 77).
- 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 6).
- 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 6).

## Løbeeffekt

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

Løbeeffekten kan måles ved hjælp af urets sensorer. Du kan tilpasse datafelterne for løbeeffekt for at få vist din effekt og foretage justeringer af din træning (*Datafelter, side 82*). Du kan konfigurere effektarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Aktivitetssalarmer, side 22*).

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

## Indstillinger for løbeeffekt

Tryk på , vælg en aktivitet, og vælg  > **Indstillinger** > **Løbeeffekt**.

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

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

## Løbedynamik






Løbedynamik er feedback om din løbeform. Dit Venu 3 series ur har et accelerometer til beregning af fem målinger af løbeform. Du kan se dine data for løbedynamik i Garmin Connect appen.

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

## Farvemålere og data for løbedynamik

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

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

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

## Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence


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

- Par sensoren med dit ur ([Parring af dine trådløse sensorer, side 55](#)).
- Indstil din hjulstørrelse ([Kalibrering af hastighedssensoren, side 57](#)).
- Kør en tur ([Start af aktivitet, side 4](#)).

## Kalibrering af hastighedssensoren

Før du kan kalibrere din hastighedssensor, skal du parre din enhed med en kompatibel hastighedssensor ([Parring af dine trådløse sensorer, side 55](#)).

Manuel kalibrering er valgfri og kan forbedre nøjagtigheden.

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Tilbehør** > **Fart/kadence** > **Hjulstørrelse**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Automatisk** for automatisk at beregne hjulstørrelsen og kalibrere hastighedssensoren.
  - Vælg **Manuel**, og indtast hjulstørrelsen for manuelt at kalibrere hastighedssensoren ([Hjulstørrelse og -omkreds, side 85](#)).

## Træning med effektmålere

- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for at se en liste over effektmålere, der er kompatible med din Venu 3 series enhed (for eksempel Rally og Vector).
- Se brugervejledningen til effektmåleren for at få flere oplysninger.
- Juster dine effektzoner efter dine mål og evner.
- Brug områdealarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone ([Indstilling af en advarsel, side 22](#)).
- Tilpas effektdatafelter ([Tilpasning af skærbilleder, side 21](#)).

## Situationsfornemmelse

### ADVARSEL

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

Venu 3 series enheden kan bruges sammen med de intelligente Varia cykellygter og den bagudvendte radar ([Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 33](#)). Se brugervejledningen til din Varia enhed for at få yderligere oplysninger.

## 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.

## Brugerprofil

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

### Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere køn, fødselsår, højde, vægt, håndled og pulszoner (*Indstilling af dine pulszoner, side 48*) settings. Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

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

### Indstillinger for køn

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

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

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

### Kørestolstilstand

Kørestolstilstand opdaterer dine overblik, apps og tilgængelige aktiviteter. For eksempel har kørestolstilstand indendørs og udendørs skubbe- og håndcykelaktiviteter, såsom skub-løb-hastighed og skub-gå-hastighed, i stedet for løbe- og gåaktiviteter. Når kørestolstilstand er aktiveret, sporer dit Venu 3 series ur dine bevægelser som et skub frem for et skridt. Ikoner opdateres også til at repræsentere en kørestolsbruger. Uret opdaterer ikke din VO2-max estimering, når du er i kørestolstilstand. Registrering af hændelse er også deaktiveret.

Første gang du aktiverer kørestolstilstand på dit ur, kan du vælge din træningsfrekvens for at indstille dit aktivitetsniveau til den korrekte algoritme. Når kørestolstilstand er slået til, kan du parre en kadencesensor for at modtage distance og hastighed i aktiviteter som f.eks. håndcykling. Ved indendørs aktiviteter bliver du bedt om at parre en hastighedssensor for hastighedsdata, men en hastighedssensor er ikke nødvendig for at registrere aktiviteten. For oplysninger om specifik Garmin sensorkompatibilitet, indkøb eller for at se brugervejledningen, kan du gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for den pågældende sensor.

Du kan slå kørestol til eller fra i dine brugerprofilindstillinger (*Indstilling af din brugerprofil, side 58*).

Du kan finde flere oplysninger om kørestolsfysiologi på [garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/](http://garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/).

## Musik

**BEMÆRK:** Der er tre forskellige indstillinger for musikafspilning på dit Venu 3 series ur.

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


Du kan downloade lydindhold på et Venu 3 series ur fra din computer eller fra en tredjepartsudbydere, så du kan lytte, når din telefon ikke er i nærheden. Du kan lytte til lydindhold gemt på uret ved at forbinde Bluetooth hovedtelefoner. Du kan også lytte til lydindhold direkte via højttaleren i dit ur.



## Download af personligt lydindhold

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

Du kan indlæse dine personlige lydfiler, såsom .mp3 og .m4a filer til et Venu 3 series ur fra din computer. Du kan finde flere oplysninger på [garmin.com/musicfiles](http://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 lydfiletne, og vælg **Send til enhed**.
- 5 I Venu 3 series listen kan du, om nødvendigt, vælge afkrydsningsfelterne og vælge **Fjern fra enhed** for at fjerne lydfiletne.

## Tilslutning til en tredjepartsudbyder

Før du kan downloade musik eller andre lydfiletne 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.

Hvis du ønsker flere muligheder, kan du downloade Connect IQ appen til din telefon (*Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 67*).

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Apps > Connect IQ™ butik**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at installere en tredjeparts-musikudbyder.
- 4 I appsmenuen på uret skal du vælge **Musik**.
- 5 Vælg musikudbyderen.  
**BEMÆRK:** Hvis du vil vælge en anden udbyder, skal du holde **B** nede, vælge **Indstillinger > Musik > 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 65*).

- 1 I appsmenuen på uret skal du vælge **Musik**.
- 2 Hold **B** 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 **B**, 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

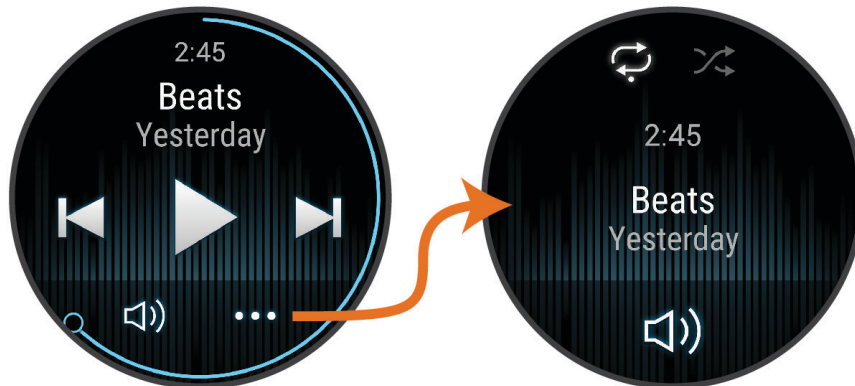
- 1 Anbring hovedtelefonerne inden for 2 m (6,6 fod) fra på dit ur.
- 2 Aktiver parringstilstand på hovedtelefonerne.
- 3 Hold nede på **B**.
- 4 Vælg **Indstillinger** > **Musik** > **Hovedtelefoner** > **Tilføj ny**.
- 5 Vælg dine hovedtelefoner for at fuldføre parringen.

## Afspilning af musik

- 1 I appsmenuen på uret skal du vælge **Musik**.
- 2 Hold **B** nede.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis det er første gang, du lytter til musik, skal du vælge **Indstillinger** > **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 59*).
  - 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 **Telefon**.
- 5 Hvis det er nødvendigt, kan du tilslutte dine Bluetooth hovedtelefoner (*Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 60*).
- 6 Vælg **▶**.

## Kontrollementer til musikafspilning

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



⋮	Vælg for at se flere kontrollementerne til musikafspilning.
🔊	Vælg for at 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.

## Tilslutningsmuligheder

Tilslutningsfunktioner er tilgængelige for dit ur, når du parrer med din compatible telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 62*). Yderligere funktioner er tilgængelige, når du slutter uret til et Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 65*).



### Telefontilslutningsfunktioner

Der er telefontilslutningsfunktioner tilgængelige for dit Venu 3 series ur, når du parrer det via Garmin Connect appen (*Sådan parrer du din telefon, side 62*).

- Appfunktioner fra Garmin Connect appen, Connect IQ appen og meget mere (*Telefonapps og computerprogrammer, side 65*)
- Oversigter (*Overblik, side 25*)
- Funktioner i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 34*)
- Sikkerheds- og sporingsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 69*)
- Telefoninteraktioner, f.eks. meddelelser (*Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 63*)

## Sådan parrer du din telefon

For at konfigurere Venu 3 series uret skal det parres direkte via Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på din telefon.

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

## Visning af meddelelser

- 1 På urskiven skal du stryge op eller ned for at få vist overblikket over meddelelser.
- 2 Vælg overblikket.
- 3 Vælg en meddelelse for at læse den.
- 4 Stryg opad for at se valgmulighederne for meddelelser.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil følge op på en meddelelse, skal du vælge en handling, f.eks. **Afslut** eller **Svar**.  
De tilgængelige handlinger afhænger af notifikationstypen og telefonens operativsystem. Når du afviser en meddelelse på telefonen eller på Venu 3 series uret, vises den ikke længere i overblikket.
  - Stryg til højre for at vende tilbage til meddelelseslisten.

## Besvarelse med en tilpasset tekstbesked

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig, hvis uret er tilsluttet en Android™ telefon, der bruger Bluetooth teknologi.

Når du modtager en notifikation om en tekstbesked på dit Venu 3 series ur, 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 kan forekomme almindelige begrænsninger og gebyrer. Kontakt din mobiloperatør for at få yderligere oplysninger.

- 1 Stryg opad eller nedad for at se oversigten over meddelelser.
- 2 Vælg overblikket.
- 3 Vælg en tekstbesked.
- 4 Stryg opad for at se valgmulighederne for meddelelser.
- 5 Vælg **Svar**.
- 6 Vælg en meddelelse på listen.

Telefonen sender den valgte meddelelse som en sms.

## Opkald fra uret

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




- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Apps > Telefon**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil ringe til et telefonnummer vha. det numeriske tastatur, skal du vælge , ringe til telefonnummeret og vælge .
  - Hvis du vil ringe til et telefonnummer fra dine kontakter, skal du vælge , vælge et kontaktnavn og vælge et telefonnummer (*Tilføjelse af kontakter, side 71*).
  - Stryg opad for at få vist de seneste opkald, der er foretaget eller modtaget på uret.

**BEMÆRK:** Uret synkroniseres ikke med listen over seneste opkald på din telefon.

**TIP:** Du kan vælge  for at lægge på, før opkaldet tilsluttes.

## Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede telefon, viser Venu 3 series uret navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.


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

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

## Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet

Du kan få Venu 3 series 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. Under en lydbesked skrues appen ned for den primære lydstyrke for at afspille beskeden.

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Lydbeskeder**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil høre en besked for hver omgang, skal du vælge **Lap-alarm**.
  - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine tempo- og hastighedsoplysninger, skal du vælge **Tempo-/fartalarm**.
  - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine pulsoplysninger, skal du vælge **Pulsalarm**.
  - Hvis du vil tilpasse beskederne med effektdata, skal du vælge **Effektalarm**.
  - Hvis du vil høre beskeder, når du starter og stopper aktivitetstimeren, herunder Auto Pause funktionen, skal du vælge **Timer beg**.
  - Hvis du vil høre træningsalarmer afspillet som en lydbesked, skal du vælge **Træn.alarmer**.
  - Hvis du vil høre aktivitetsalarmer afspillet som en lydbesked, skal du vælge **Akt.alarmer** ([Aktivitetsalarmer, side 22](#)).
  - Hvis du vil ændre sproget eller dialekten for stemmemeddelelser, skal du vælge **Dialekt**.
  - Hvis du vil ændre stemmen på beskederne til mand eller kvinde, skal du vælge **Stemme**.

## Administration af meddelelser


Du kan bruge din kompatible telefon til at administrere meddelelser, der vises på dit Venu 3 series 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**.

## Aktivering af Bluetooth meddelelser


Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre Venu 3 series uret med en kompatibel telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 62](#)).

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Smart Notifications**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Generel anvendelse** for at angive præferencer for meddelelser, der vises i urtilstand.
  - Vælg **Under aktivitet** for at angive præferencer for meddelelser, der vises, når en aktivitet optages.
  - Vælg **Under søvn** for at slå **Forstyr ikke** til eller fra.
  - Vælg **Personlige oplysninger** for at angive en præference for privatliv.

## Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.


**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 35*).

- 1 Hold **A** nede for at se kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen på dit Venu 3 series ur.  
Se i brugervejledningen til din telefon for at deaktivere Bluetooth teknologi på din telefon.

## Brug af stemmeassistent

Hvis du vil bruge stemmeassistenten, skal dit ur være tilsluttet en kompatibel telefon, der bruger Bluetooth teknologi (*Sådan parrer du din telefon, side 62*). Gå til [garmin.com/voicefunctionality](http://garmin.com/voicefunctionality) for at få oplysninger om kompatible telefoner.

Du kan kommunikere med stemmeassistenten på din telefon ved hjælp af den integrerede højttaler og mikrofon i dit ur. Gå til [garmin.com/voicefunctionality/tips](http://garmin.com/voicefunctionality/tips) for at få tip til at konfigurere din stemmeassistent.

- 1 Hold **C** nede på et vilkårligt skærmbillede.  
Når du har oprettet forbindelse til stemmeassistenten på din telefon, vises .
- 2 Sig en kommando, f.eks. *Call Mom* eller *Send a text message*.  
**BEMÆRK:** Kommunikation fra stemmeassistenten kan kun høres.

## Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer


Du kan indstille Venu 3 series uret til at advare dig, når din parrede telefon forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth teknologi.

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

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


## Søgning efter din telefon

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

- 1 Hold nede på **A**.
- 2 Vælg .  
Signalstyrkebjælkerne vises på Venu 3 series skærmen, og der afspilles en hørbar alarm på din telefon. Bjælkerne bliver større, når du kommer tættere på din telefon.
- 3 Tryk på **B** for at stoppe med at søge.

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

Dit Venu 3 series ur gemmer automatisk en GPS-position, når Bluetooth teknologien på 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 for din enhed, skal du vælge .
- 3 Orienter dig, så pejlingsmarkøren bliver grøn, hvilket angiver rejseretningen.
- 4 Stryg ned for at tilslutte uret til telefonen igen (valgfrit).  
Der lyder en alarm på din telefon.
- 5 Naviger til din telefon.
- 6 Når uret er inden for Bluetooth rækkevidde af telefonen, vises Bluetooth signalstyrken på skærmen. Signalstyrken forøges, som du kommer tættere på din telefon.

## Slå advarsler for Find min telefon fra

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Advarsel for Find min telefon**.

## Brug af tilstanden Må ikke forstyrres

Du kan bruge Vil ikke forstyrres-tilstand til at deaktivere vibrationer og skærmen for alarmer og meddelelser (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 73*). Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

- Hvis du vil slå funktionen Forstyr ikke til eller fra manuelt, skal du holde **A** nede og vælge **⊖**.
- For automatisk aktivering af funktionen Forstyr ikke under søvn skal du åbne indstillingerne i Garmin Connect appen og vælge **Meddelelser og alarmer > Smart notifikationer > Under søvn**.

## Wi-Fi tilslutningsfunktioner

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

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

**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 kan oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk fra dit ur, via Garmin Connect appen på din telefon eller via Garmin Express programmet på din computer (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 67*).

Du skal oprette forbindelse til Wi-Fi netværket for at synkronisere dit ur med en tredjepartsudbyder af musik. Hvis du slutter uret til et Wi-Fi netværk, vil det også øge overførselshastigheden for større filer.

- 1 Placer dig inden for rækkevidde af et Wi-Fi netværk.
- 2 For at oprette forbindelse fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Garmin-enheder** og vælge dit ur.
- 3 Vælg **System > Tilslutningsmuligheder > Wi-Fi > Mine netværk > Tilføj et netværk**.
- 4 Vælg et tilgængeligt Wi-Fi netværk, og indtast logon-oplysningerne.

## Telefon og Bluetooth indstillinger

Hold **B** nede, og vælg **Indstillinger > System > Tilslutningsmuligheder > Telefon**.

**Status:** Viser den aktuelle Bluetooth forbindelsesstatus og giver dig mulighed for at tænde eller slukke for Bluetooth teknologi.

**Tilslutningsalarmer:** Giver dig besked, når din parrede telefon forbindes og afbrydes.

**Par telefon:** Forbinder din enhed med en kompatibel telefon, der er udstyret med Bluetooth teknologi.

**Synkroniser:** Giver dig mulighed for at overføre data mellem din enhed og Garmin Connect appen.

**Opkaldslyd:** Giver dig mulighed for at aktivere eller deaktivere opkaldslyd på dit ur.

## Telefonapps og computerprogrammer

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

## Garmin Connect

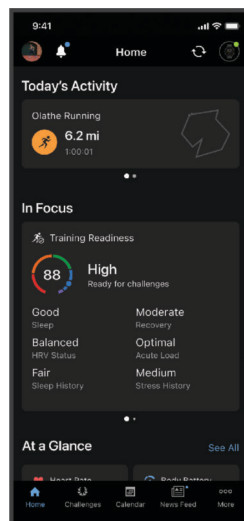
Din Garmin Connect konto gør det muligt for dig at spore dine resultater og få kontakt med dine venner. Den giver jer værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Du kan registrere begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture, golfspil med mere.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parer enheden med din telefon vha. Garmin Connect appen. Du kan også oprette en konto, når du konfigurerer Garmin Express appen ([garmin.com/express](https://garmin.com/express)).

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

**Analyser dine data:** Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om dine fitness- og udendørsaktiviteter, herunder tid, distance, puls, forbrændte kalorier, kadence, et oversigtskort og tempo og hastighedsdiagrammer. Du kan se detaljerede oplysninger om dit golfspil, inklusive scorecard, statistik og bane information. Du kan også få vist brugerdefinerede rapporter.

**BEMÆRK:** Hvis du vil have vist data, skal du parre en valgfri trådløs sensor med uret (*Parring af dine trådløse sensorer, side 55*).



**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 62*), 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 62*).

Synkroniser dit ur med Garmin Connect appen (*Brug af Garmin Connect appen, side 66*).

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



## 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 59*). Du kan også installere softwareopdateringer og administrere dine Connect IQ apps.

- 1 Slut uret til din computer med USB kablet.
- 2 Gå til [garmin.com/express](https://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 35*).

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

## Connectede funktioner

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

**Urskiver:** Tilpas urets udseende.

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

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

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

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

## Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit Venu 3 series ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 62*).

- 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](http://garmin.com/messengerapp)).

### Brug af Messenger funktionen

### ⚠ FORSIGTIG

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

### BEMÆRK

Hvis du vil bruge Messenger funktionen, skal dit Venu 3 series 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 På urskiven skal du stryge op eller ned for at få vist **Messenger** overblikket.

**TIP:** Messenger funktionen er tilgængelig som et overblik eller en appmenu på dit ur.

2 Vælg et overblik for at åbne det.

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 op eller ned og vælge en samtale.
- Hvis du vil besvare en meddelelse, skal du vælge en samtale, vælge **Svar** og enten vælge en foruddefineret meddelelse eller oprette din egen.

## Garmin Golf app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din Venu 3 series enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved at benytte Garmin Golf appen. Mere end 43.000 baner har ranglister, som alle kan tilmelde sig. Du kan oprette en turneringsbegivenhed og invitere spillere til at konkurrere. Med et Garmin Golf medlemskab kan du få vist konturdata for green på din telefon.

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

# 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.

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

## BEMÆRK

Hvis du vil bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne, skal Venu 3 series uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

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

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

**Registrering af hændelse:** Når Venu 3 series uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender enheden en automatisk besked, et LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

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

## Tilføjelse af nødkontakter

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

- 1 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.

## Registrering af hændelse

## ⚠ FORSIGTIG

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

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

## BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 69*). 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).

## Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

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

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 69*). Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sikkerhed & sporing > Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en aktivitet.

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

Hvis en hændelse registreres af dit Venu 3 series 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 uret, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 15 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked. Hvis der er angivet et telefonnummer til nødopkald, har du også mulighed for at ringe til det pågældende telefonnummer fra uret.



## 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 69*). 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). Hvis der er angivet et telefonnummer til nødopkald, har du mulighed for at ringe til det pågældende telefonnummer fra uret.

- 1 Hold nede på **A**.
- 2 Når du mærker tre vibrationer, skal du slippe knappen for at aktivere hjælpefunktionen. Nedtælingssskærmen vises.
- 3 Vælg om nødvendigt en indstilling, før nedtællingen er færdig:
  - Hvis du vil sende en tilpasset meddelelse med din anmodning, skal du vælge .
  - Hvis du vil ringe til dit telefonnummer til nødopkald, skal du vælge .
  - Vælg **X** for at annullere meddelelsen.

## Tænder LiveTrack

Før du kan starte din første LiveTrack session, skal du konfigurere kontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 69*).

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sikkerhed & sporing > LiveTrack**.
- 3 Vælg **Automatisk start > Til** for at starte en LiveTrack session, hver gang du starter en udendørsaktivitet.

## 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.

Ét telefonnummer fra dine nødkontakter eller et telefonnummer til nødtjenester, f.eks. 911, kan bruges som dit nødopkaldsnummer (*Tilføjelse af nødkontakter, side 69*).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••** > **Kontakt**.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit Venu 3 series ur (*Brug af Garmin Connect appen, side 66*).

## Ure

### Indstilling af en alarm

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

- 1 Hold nede på **(B)**.
- 2 Vælg **Ure** > **Alarmer** > **Tilføj alarm**.
- 3 Indtast en tid.
- 4 Vælg alarmen.
- 5 Vælg **Gentag**, og vælg en funktion.
- 6 Vælg **Lyde**, og vælg en funktion.
- 7 Vælg **Etiket**, og vælg en beskrivelse for alarmen.

### Sådan slettes en alarm

- 1 Hold nede på **(B)**.
- 2 Vælg **Ure** > **Alarmer**.
- 3 Vælg en alarm, og vælg **Slet**.

### Brug af stopur

- 1 Hold nede på **(B)**.
- 2 Vælg **Ure** > **Stopur**.
- 3 Tryk på **(A)** for at starte timeren.
- 4 Tryk på **(B)** for at genstarte omgangstimeren.  
Den samlede stopurstid fortsætter med at tælle.
- 5 Tryk på **(A)** for at stoppe timeren.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Swipe nedad for at nulstille timeren.
  - Hvis du vil gemme stopurstiden som en aktivitet, skal du stryge opad og vælge **Gem**.
  - Du kan gennemse omgangstimerne ved at stryge opad og vælge **Gennemse omgange**.
  - Vælg **Fuldført** for at forlade stopuret.

### Start af nedtællingstimer

- 1 Hold nede på **(B)**.
- 2 Vælg **Ure** > **Timer**.
- 3 Indtast tiden, og vælg **✓**.
- 4 Tryk på **(A)**.

## 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 **B** nede.
- 2 Vælg **Ure > Tid > Tidssynk.**
- 3 Vent, mens uret finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 80*).

## Manuel indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når Venu 3 series uret parre med en telefon.

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Ure > Tid > Tidskilde > Manuel.**
- 3 Vælg **Tid**, og indtast et klokkeslæt.

## Sådan tilpasser du uret

### Systemindstillinger

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

**Skærm:** Indstiller timeout og lysstyrke for skærmen (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 73*).

**Lyde:** Indstiller urets lydstyrke og lyde, f.eks. knap- og systemtoner (*Lydindstillinger, side 73*).

**Vibration:** Slår vibrationer til eller fra og angiver vibrationsintensiteten.

**Batteristyring:** Giver dig mulighed for at overvåge batteriforbruget og aktivere Batterisparer for at forlænge batterilevetiden (*Indstillinger for batteristyring, side 73*).

**Tilslutningsmuligheder:** Gør det muligt at parre telefonen og administrere telefon- og Wi-Fi indstillinger (*Telefon og Bluetooth indstillinger, side 65*).

**Format:** Indstiller de måleenheder, der bruges til at vise (*Ændring af måleenhed, side 73*).

**Dataregistrering:** Angiver, hvordan enheden registrerer aktivitetsdata. Registreringsindstillingen Smart (standard) giver mulighed for længerevarende registreringer af aktiviteter. Registreringsindstillingen Hvert sekund giver flere aktivitetsregistreringer, men kræver hyppigere opladninger af batteriet.

**Autolås:** Giver dig mulighed for at låse knapperne og berøringsskærmen automatisk for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne og berøringsskærmen. Brug indstillingen Under aktivitet til at låse knapperne og berøringsskærmen under en aktivitet med tidtagning. Du kan holde en vilkårlig tast nede for at låse touchscreenen op.

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

**Nulstil:** Giver dig mulighed for at nulstille standardindstillingerne eller slette personoplysninger og nulstille indstillingerne (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 80*).

**BEMÆRK:** Hvis du har konfigureret en Garmin Pay tegnebog, sletter gendannelse af standardindstillingerne også tegnebogen fra din enhed.

**Softwareopdatering:** Giver dig mulighed for at søge efter softwareopdateringer.

**Om:** Viser enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger og licensaftale.

## Tilpasning af skærmindstillingerne

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Skærm**.
- 3 Slå **Store skrift** til for at øge størrelsen på teksten på skærmen.
- 4 Vælg **Lysstyrke** for at indstille skærmens lysstyrkeniveau.
- 5 Vælg **Generel anvendelse** eller **Under aktivitet**.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tid, inden skærmen slukker.
  - Vælg **Altid tændt** for at holde urskivedata synlig og skrue ned for lysstyrken og baggrunden. Denne funktion påvirker batteriets og skærmens levetid (*Om AMOLED skærmen, side 74*).
  - Vælg **Bevægelse** for tænde for skærmen ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
  - Vælg **Følsomhed** for at justere bevægelsesfølsomheden for at tænde for skærmen mere eller mindre hyppigt.
  - Vælg **Rødt skifte** for at vende skærmen til røde nuancer, så du kan bruge uret i svagt lys og hjælpe med at bevare dit nattesyn.
- 7 Vælg **Under søvn > Urskive** for at vælge en urskive til søvn med minimale, dæmpede indstillinger eller for at holde standardurskiven tændt under din definerede soveperiode.

## Lydindstillinger

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

**Lydstyrke:** Indstiller lydstyrken for stemme- og systemtoner. Du kan også vælge Tavs for at dæmpe alle lyde.

**Systemtoner:** Slår systemtonerne til, fra eller kun til under en aktivitet.

**Ringetone:** Slår knaptonerne til eller fra.

## Indstillinger for batteristyring

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

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

**Batteri %:** Viser resterende batterilevetid som en procentdel.

**Batteri est.:** Viser batteriets levetid som et estimat for resterende tid.

## Ændring af måleenhed

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

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Format**.
- 3 Vælg en funktion.
  - Vælg **Enheder** for at indstille urets primære måleenheder.
  - Vælg **Tempo/fart** for at få vist dit tempo eller din hastighed i mil eller kilometer under en tidsbestemt aktivitet.

## Tidszoner

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

## 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 **B**.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Ursensorer** > **Barometer**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil indtaste den aktuelle højde og det aktuelle tryk ved havoverfladen (valgfrit), skal du vælge **Manuel**.
  - Vælg **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt.

## Garmin Connect indstillinger

Du kan ændre indstillingerne på dit ur fra din Garmin Connect konto ved hjælp af enten Garmin Connect appen eller Garmin Connect webstedet. Nogle indstillinger er kun tilgængelige via din Garmin Connect konto og kan ikke ændres på dit ur.

- Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••** > **Garmin-enheder** og vælge dit ur.
- Fra enhedens widget i Garmin Connect programmet skal du vælge dit ur.

Når du har tilpasset indstillingerne, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit ur ved hjælp af Garmin Connect Mobile ([Brug af Garmin Connect appen, side 66](#), [Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 67](#)).

## Enhedsoplysninger

### Om AMOLED skærmen

Som standard er urindstillingerne optimeret til batteritid og ydeevne ([Maksimering af batterilevetiden, side 79](#)).

Billedfastholdelse eller pixel "burn-in" er normal adfærd for AMOLED enheder. Du kan forlænge skærmens levetid ved at undgå at vise statiske billeder ved høje lysstyrkeniveauer i længere tid. For at minimere risikoen for fastbrænding slukker Venu 3 series skærmen efter den valgte timeout ([Tilpasning af skærmindstillingerne, side 73](#)) Du kan dreje håndleddet mod kroppen, trykke på berøringsskærmen eller trykke på en knap for at vække uret.



## Opladning af uret

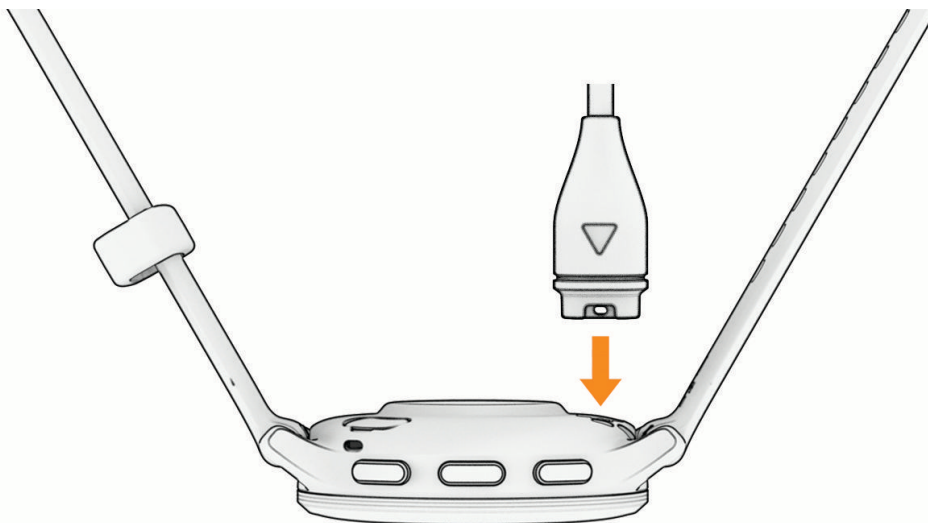
### ⚠ ADVARSEL

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

### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Vedligeholdelse af enheden, side 76*).

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

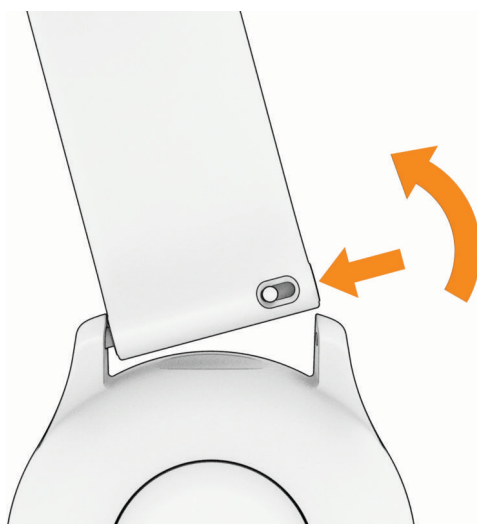


- 2 Sæt det andet stik i en USB-opladerport.  
Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.

## Udskiftning af remmene

Uret er kompatibelt med standard Quick Release-remme. Venu 3S har 18 mm brede remme og Venu 3 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.

## Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Om**.

## Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

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

Hold **B** nede i 10 sekunder.

## Vedligeholdelse af enheden

### BEMÆRK

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

Undgå at trykke på knapperne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

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

Hold læderremmen ren og tør. Undgå at svømme eller tage brusebad med læderremmen på. Udsættes læderremmen for vand eller sved, kan den blive beskadiget eller misfarvet. Brug silikoneremme som alternativ.

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

## Rengøring af uret

### ⚠ FORSIGTIG

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

### BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger på [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

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

## Rengøring af læderremmene

- 1 Tør læderremmene med en tør klud.
- 2 Brug et læderplejemiddel til at rengøre læderremmene.

## 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 72). Installer Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)) på din computer. På din telefon skal du installere Garmin Connect appen.

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 [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

## Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 14 dage i smartwatch-tilstand for Venu 3 Op til 10 dage i smartwatch-tilstand for Venu 3S
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 55 °C (fra -4 til 131 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser	2,4 GHz ved 17 dBm maksimalt 13,56 MHz ved -40 dBm maksimalt
EU SAR Venu 3	1,12 W/kg torso, 0,36 W/kg lemmer
EU SAR Venu 3S	1,94 W/kg torso, 0,45 W/kg lemmer
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM <sup>1</sup>

## Oplysninger om batterilevetid

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

Tilstand	Batterilevetid for Venu 3S	Batterilevetid for Venu 3
Smartwatch-tilstand med aktivitetstracking og kontinuerlig håndledsbaseret puls	Op til 10 dage	Op til 14 dage
Smartwatch-tilstand med batterisparefunktion	Op til 20 dage	Op til 26 dage
Kun GPS tilstand	Op til 21 timer.	Op til 26 timer
Alle systemer GPS-tilstand	Op til 15 timer	Op til 20 timer
Alle systemer GPS-tilstand med musikafspilning	Op til 8 timer	Op til 11 timer
Altid tændt visningstilstande	Op til 5 dage	Op til 5 dage

<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).

# Fejlfinding

## Er min telefon kompatibel med mit ur?




Venu 3 series uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.

Gå til [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) for at få oplysninger om Bluetooth kompatibilitet.

Gå til [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) for oplysninger om kompatibilitet med stemmefunktioner.

## Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

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

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

## 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 60*).


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

Når du bruger et Venu 3 series ur, der er tilsluttet Bluetooth hovedtelefoner, er signalet stærkest, når der er en direkte sigtelinje mellem uret og antennen på hovedtelefonerne.

- Hvis signalet passerer gennem kroppen, kan du opleve signaltab, eller tilslutningen af hovedtelefonerne kan ophøre.
- Hvis du bærer dit Venu 3 series 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.

## Mit ur viser det forkerte sprog

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

- 1 Hold nede på .
- 2 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg det.
- 3 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg det.
- 4 Rul ned til det niende element på listen, og vælg det.
- 5 Vælg dit sprog.

## Mit ur viser ikke det korrekte klokkeslæt

Uret opdaterer klokkeslæt og dato, når den synkroniseres med din telefon, eller når uret modtager GPS-signaler. Du skal synkronisere dit ur for at modtage den korrekte tid, når du skifter tidszoner og for at opdatere for sommertid.

- 1 Hold **B** nede, og vælg **Ure > Tid**.
- 2 Kontroller, at indstillingen **Automatisk** for **Tidskilde** er aktiveret.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil synkronisere tiden med din telefon, skal du vælge **Tidssynk.** og vente, mens dit ur automatisk begynder at synkronisere med din telefon.
  - Vælg **Tidssynk.** > **Brug GPS** for at synkronisere klokkeslættet med satellitsignaler, og gå til et sted udendørs, hvor der er klar udsyn til himlen, og vent, mens uret modtager satellitsignaler.

## Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig

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

## Maksimering af batterilevetiden

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Tænd **Batterisparer** (*Indstillinger for batteristyring, side 73*).
- Stop med at bruge **Altid tændt** skærmtimeout, og vælg en kortere skærmtimeout (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 73*).
- Reducer skærmens lysstyrke (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 73*).
- Skift fra en live urskive til en urskive med en statisk baggrund (*Ændring af urskiven, side 24*).
- Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse, side 64*).
- Deaktiver aktivitetsregistrering (*Indstillinger for aktivitetstracking, side 40*).
- Begræns typen af telefonmeddelelser (*Administration af meddelelser, side 63*).
- Stop med at sende pulsdata til parrede Garmin enheder (*Send puls til Garmin enheder, side 47*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 47*).
- Deaktiver automatiske iltmætningsaflysninger (*Ændring af tilstanden for registrering af iltmætningsregistrering, side 51*).

## 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 **A** nede i 15 sekunder.  
Uret slukkes.
- 2 Hold **A** 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 Hold nede på **B**.

2 Vælg **Indstillinger > System > Nulstil**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabriksindstillingerne, herunder brugerprofildata, men gemme aktivitetshistorik og downloadede apps og filer, skal du vælge **Nulstil standardindstillinger**.
- 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.

## Modtagelse af satellitsignaler

Uret skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler.

1 Gå udendørs i et åbent område.

Forsiden af uret skal pege mod himlen.

2 Vent, mens uret finder satellitsignaler.

Det kan tage 30 til 60 sekunder at finde satellitsignaler.

## Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin konto:
  - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
  - Synkroniser enheden til Garmin Connect appen med din Bluetooth aktiverede telefon.
  - Tilslut enheden til din Garmin konto via et Wi-Fi trådløst netværk.

Mens du er tilsluttet din Garmin konto, downloader enheden flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.

- Tag din enhed med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
- Stå stille i et par minutter.

## Registrering af aktivitet

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

## Min skridttæller lader ikke til at være præcis

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

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

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

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

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

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

## Afslutter demo-tilstand

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

- 1 Tryk på **B** otte gange.
- 2 Vælg .

## Sådan får du flere oplysninger

- Gå til [support.garmin.com](https://support.garmin.com) for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Gå til [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).  
Dette er ikke medicinsk udstyr. Funktionen til måling af iltmætning er ikke tilgængelig i alle lande.

# Appendiks

## Datafelter

Nogle datafelter kræver ANT+ tilbehør for at vise data.

**24 timer maksimum:** Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

**24 timer minimum:** Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

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

**Aktiv tid:** Den samlede tid af aktiv bevægelse, der er brugt for den aktuelle aktivitet.

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

**Bevægelse puls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle bevægelse.

**Bevægelse puls %maks.:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle bevægelse.

**BEVÆGELSER:** Samlede antal gennemførte bevægelser under den aktuelle aktivitet.

**Bevægelsesdistance:** Den tilbagelagte distance for den aktuelle bevægelse.

**Bevægeshastighed:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle bevægelse.

**Bevægelsestempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle bevægelse.

**BEVÆGELSESTID:** Stopurstid for den aktuelle bevægelse.

**Body Battery:** Spil. Mængden af energireserver, du har tilbage resten af dagen.

**Distance:** Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

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

**Distance pr. tag/bane:** Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.

**eBIKE BATTERY:** Resterende batteristrøm i en eBike.

**eBIKE RÆK.V:** Den anslåede distance, du kan køre, baseret på aktuelle eBike-indstillinger og den resterende batterikapacitet.

**EFFEKT:** Cykling og løb. Den aktuelle effekt i watt.

**Effekt gns.:** Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.

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

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

**Etager pr. minut:** Antal etager gået op i minuttet.

**Fart:** Den aktuelle rejsehastighed.

**Gaming-energi:** Spil. Den anslåede resterende effekt under den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig bevægelsestid:** Den gennemsnitlige bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig distance/tag:** Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig omgangstid:** Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig poseringstid:** Den gennemsnitlige tid i stilling for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig puls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig puls %Maksimal:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig Swolf:** Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle aktivitet. SWOLF scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (*Svømmeterminologi, side 8*).

**Gennemsnitlig taghastighed:** Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitligt antal af tag/længde:** Det gennemsnitlige antal tag pr. længde under den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitskadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitskadence:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.



**Gennemsnitstempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

**Gentagelser:** Antal gentagelser i et sæt under en fitnessaktivitet.

**GNS. 500M T.:** Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.

**Hovedmenu:** Spil. Den primære træningsdataskærm.

**Højde:** Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.

**Højintensive minutter:** Antallet af minutter med høj intensitet.

**Intervaldistance:** Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

**Intervallængder:** Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.

**Interval - Swolf:** Den gennemsnitlige SWOLF score i det aktuelle interval.

**Interval tag/længde:** Det gennemsnitlige antal tag pr. længde i det aktuelle interval.

**Interval tag type:** Den aktuelle type tag i intervallet.

**Intervaltempo:** Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.

**Interval - tid:** Stopursted for det aktuelle interval.

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

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

**Kalorier:** Antallet af forbrændte kalorier i alt.

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

**Længder:** Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.

**Lodret fart:** Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

**Maksimal fart:** Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

**Minutter i alt:** Det samlede antal minutter med høj intensitet.

**Moderate minutter:** Antallet af minutter med moderat intensitet.

**OMGANG 500 M TEMPO:** Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle bane.

**Omgange:** Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

**Omgang - effekt:** Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.

**Omgangsdistance:** Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

**Omgangsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

**Omgangskadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

**Omgangskadence:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

**Omgang - skridt:** Antallet af trin for den aktuelle omgang.

**Omgangspuls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

**Omgangspuls %Maksimal:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.

**Omgangstempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

**Omgangstid:** Stopursted for den aktuelle omgang.

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

**Puls %Maks.:** Procentdelen af maksimal puls.

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

**Retning:** Den retning, du bevæger dig i.

**Runder:** Antal øvelsesgrupper, der udføres i en aktivitet, såsom sjippetov.

**S. bevægelse puls %Maks.:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte bevægelse.

**Sæt-timer:** Tid brugt i det aktuelle trænings sæt under styrketræningsaktivitet.

**Samlet nedstigning:** Den samlede højdedstigning under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.

**Samlet stigning:** Den samlede højdestigning under aktiviteten eller siden den seneste nulstilling.

**Sidste bevægelse puls:** Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte bevægelse.

**Sidste bevægelsesdist.:** Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte bevægelse.

**Sidste bevægelseshastighed:** Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte bevægelse.

**Sidste bevægelsestid:** Stopurstid for den senest gennemførte bevægelse.

**Sidste distance pr. tag/bane:** Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste fuldførte omgang.

**Sidste interval Swolf:** Den gennemsnitlige swolf-score for det senest gennemførte interval.

**Sidste længde - hastighed for tag:** Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.

**Sidste længde Swolf:** SWOLF-scoren for den senest gennemførte pool-længde.

**Sidste længde - tag:** Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.

**Sidste længde - tempo:** Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.

**Sidste længde - type af tag:** Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.

**Sidste omgang 500 m tempo:** Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den seneste bane.

**Sidste omgang - fart:** Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgang - kadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgang - kadence:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgang puls %Maksimal:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgangsdistance:** Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgangspuls:** Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgang - tempo:** Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.

**Sidste poseringstid:** Stopurstid for den senest gennemførte stilling.

**Sidste runde af gentagelser:** Antal gentagelser i den sidste runde af aktiviteten.

**Skridt:** Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.

**SKUB:** Antallet af gennemførte skub i kørestolen for den aktuelle aktivitet.

**Skub på omgang:** Antallet af skub i kørestolen for den aktuelle omgang.

**Slag:** Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

**Solnedgang:** Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

**Solopgang:** Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

**Stress:** Dit aktuelle stressniveau.

**Svømmetid:** Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.

**Temperatur:** Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Enheden skal være tilsluttet en tempe sensor, for at disse data vises.

**Tempo:** Det aktuelle tempo.

**Tempo sidste bevægelse:** Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte bevægelse.

**Tid for seneste omgang:** Stopurstid for den senest gennemførte omgang.

**Tid i stilling:** Stopurstid for den aktuelle stilling.

**Tid i zone:** Den forgangne tid i hver enkelt puls- eller effektzone.

**Tidsforbrug:** Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter timeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.

**Timer:** Stopurstid for den aktuelle aktivitet.

**Timer:** Den aktuelle tid for aktivitetstimeren.

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

## VO2-max standardbedømmelser

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

**BEMÆRK:** VO2-max er ikke tilgængelig, når uret er i kørestolstilstand.

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

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

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

## Hjulstørrelse og -omkreds

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

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

## Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.



WEEE-symbol vedrørende bortskaffelse og genanvendelse. WEEE-symbolet står på produktet i overensstemmelse med EU-direktiv 2012/19/EU om bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment). Formålet er at forhindre, at produktet bortskaffes på en forkert måde, samt at fremme genanvendelse.

