

GARMIN®



MARQ® CAPTAIN (GEN 2)

Brugervejledning

© 2022 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin®, Garmin logoet, MARQ®, ANT®, ANT+, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, BlueChart®, Edge®, Fusion®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® og Xero® 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 Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, GNT™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SattIQ™, 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®, iTunes® og Mac® 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 på licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Di2™ er et varemærke tilhørende Shimano, Inc. Shimano® er et registreret varemærke tilhørende Shimano, Inc. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc. anvendt under licens af Apple Inc. Overwolf™ er et varemærke tilhørende Overwolf Ltd. STRAVA og Strava™ er varemærker tilhørende Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemærker tilhørende Peaksware, LLC. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Zwift™ er et varemærke tilhørende Zwift, Inc. Andre varemærker og handelsnavne tilhører deres respektive ejere.

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

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	1	Ankerindstillinger.....	11
Sådan kommer du i gang.....	1	Autopilot.....	12
Oversigt over enheden.....	1	Parring med en autopilot.....	12
Aktivering og deaktivering af		Styring af autopiloten.....	12
touchscreenen.....	2	Elmotorfjernbetjening.....	12
Sådan bruger du uret.....	2	Parring af dit ur og elmotor.....	12
Ure.....	2	Båddata.....	13
Indstilling af en alarm.....	2	Streaming af båddata.....	13
Redigering af en alarm.....	3	Markering af et waypoint på din	
Start af nedtællingstimer.....	3	plotter.....	13
Sletning af timer.....	3	Grinding.....	13
Brug af stopur.....	4	Start af en aktivitet med grinder.....	13
Tilføjelse af flere tidszoner.....	4	Start af et træningsprogram med	
Redigering af alternativ tidszone.....	5	grinder.....	14
Sejlsportsaktiviteter.....	5	GNT™ 10.....	14
Søkort og diagrammer.....	5	Streamer GNT 10 data.....	14
Download af søkort og		Fusion® Audio app.....	14
diagrammer.....	5	Tilslutning til et Fusion	
Sejler.....	6	stereoanlæg.....	14
Tack Assist.....	6	Aktiviteter og apps.....	15
Kalibrering af Tack Assist.....	6	Start af aktivitet.....	15
Indtastning af en fast		Tip til registrering af aktiviteter.....	15
vendevinkel.....	7	Stop en aktivitet.....	16
Indtastning af en sand		Evaluering af en aktivitet.....	16
vindretning.....	7	Løb.....	17
Tips til at få det bedste		Løb et baneløb.....	17
løfteestimat.....	7	Tip til registrering af et baneløb... ..	17
Kapsejlad.....	7	Løb en virtuel tur.....	17
Sådan angives startlinjen.....	7	Kalibrering af distance på	
Start af kapsejlad.....	8	løbebånd.....	18
Tidevand.....	9	Registrering af en	
Visning af tidevandsoplysninger.....	9	Ultraløbsaktivitet.....	18
Indstilling af en tidevandsalarm.....	9	Registrering af en løbsaktivitet med	
Vandsport.....	10	forhindringer.....	18
Visning af dine vandsportsløb.....	10	Svømning.....	18
MFD-fjernbetjening.....	10	Svømmeterminologi.....	19
Parring med en plotter.....	10	Typer af tag.....	19
Brug af MFD-		Tip til svømmeaktiviteter.....	19
fjernbetjeningsfunktionen.....	10	Automatisk hvile og manuel hvile... ..	19
Fisker.....	11	Træning med øvelseslog.....	20
Fiskeri.....	11	Multisport.....	20
Anker.....	11	Triatlontræning.....	20
Markering af din ankerposition.....	11	Sådan oprettes en	
		multisportsaktivitet.....	20
		Indendørs aktiviteter.....	21
		Health Snapshot™.....	21

Registrering af styrketræningsaktiviteter	21	Visning af tipsekvens	36
Registrer en HIIT-aktivitet	22	Jumpmaster	36
Brug af en Hometrainer	22	Planlægning af et spring	36
Spil	23	Springtyper	36
Brug af Garmin GameOn™ appen	23	Angivelse af springoplysninger	37
Optagelse af en manuel spilaktivitet	23	Indtastning af vindoplysninger for HAHO- og HALO-spring	37
Klatresport	24	Nulstilling af vindoplysninger	37
Registrering af en indendørs klatreaktivitet	24	Angivelse af vindoplysninger for et statisk spring	37
Registrering af en bouldering-aktivitet	25	Konstantindstillinger	38
Start en ekspedition	25	Tilpasning af aktiviteter og apps	38
Manuel registrering af et sporpunkt	25	Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet	38
Visning af sporpunkter	25	Ændring af aktivitetens position på listen over apps	38
Jagt	26	Tilpasning af skærbilleder	39
Ski- og vintersport	26	Sådan føjes et kort til en aktivitet	39
Visning af skiløbeture	26	Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet	39
Optagelse af en aktivitet med skiløb eller snowboarding i vildmarken	26	Indstillinger for aktiviteter og apps ..	40
Effektdata for langrend	27	Aktivitetsalarmer	42
Golfspil	28	Indstilling af en advarsel	43
Golfspil	28	Indstillinger for aktivitetskort	44
Golfmenu	30	Ruteindstillinger	44
Flytning af flaget	30	Brug af ClimbPro	44
Virtual Caddie	31	Aktivering af Automatisk klatring	45
PlaysLike Afstandsikoner	31	Satellitindstillinger	45
PlaysLike afstands faktorer	31	Segmenter	45
PlaysLike indstillinger	32	Strava™ segmenter	46
Måling af distance ved hjælp af Touch Targeting	32	Visning af segmentdetaljer	46
Visning af målte slag	32	Sådan konkurrerer du i et segment	46
Manuel afstandsmåling af slag	32	Træning	46
Scoring	32	Samlet træningsstatus	46
Registrering af statistik	33	Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger	47
Scoreindstillinger	33	Træning forud for en løbsbegivenhed	47
Om Stableford-score	33	Løbskalender og primært løb	47
Visning af vindhastighed og -retning	33	Træning	47
Visning af retningen til flaget	34	Start af en træning	48
Lagring af brugerdefinerede mål	34	Score for træningsudførelse	48
Tilstand med store tal	34	Følg en træning fra Garmin Connect	48
Afslut træning af svingtempo	35		
Det ideelle svingtempo	35		
Analyse af dit svingtempo	36		

Sådan følger du en Daglig foreslået træning.....	49	Om VO2-max estimeringer.....	63
Start en intervaltræning.....	49	Få din VO2-max estimering for løb.....	63
Tilpasning af en intervaltræning...	49	Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling.....	64
Registrering af en kritisk svømmehastighedstest.....	50	Visning af dine forventede løbetider.....	64
Brug af Virtual Partner®.....	50	Status for pulsvariation.....	65
Angivelse af et træningsmål.....	50	Pulsvariation og stressniveau...	65
Konkurrer mod en tidligere aktivitet.....	51	Præstationskrav.....	66
Om træningskalenderen.....	51	Sådan vises dit præstationskrav.....	66
Brug af Garmin Connect træningsplaner.....	51	Få dit FTP-estimat.....	67
Adaptive træningsplaner.....	51	Udførelse af en FTP-test.....	67
PacePro Træning.....	51	Laktattærskel.....	68
Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect.....	52	Sådan foretages en guidet test for at bestemme din syregrænse...	68
Oprettelse af en PacePro plan på dit ur.....	52	Visning af din udholdenhed i realtid.....	69
Sådan starter du en PacePro plan....	53	Visning af din Effektkurve.....	69
Power Guide.....	54	Træningsstatus.....	70
Oprettelse og brug af en Power Guide.....	54	Træningsstatusniveauer.....	71
Historik.....	54	Tips til at hente din træningsstatus.....	71
Brug af historik.....	55	Akut belastning.....	71
Multisport-historik.....	55	Træningsbelastningsfokus.....	72
Personlige rekorder.....	55	Belastningsforhold.....	72
Visning af dine personlige rekorder.....	55	Om Training Effect.....	73
Gendannelse af en personlig rekord.....	55	Restitutionstid.....	73
Sletning af personlige rekorder.....	56	Restitutionspuls.....	74
Visning af samlede data.....	56	Varme- og højdepræstationsakklimering.....	74
Brug af distancetæller.....	56	Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den.....	74
Sletning af historik.....	56	Parathed til træning.....	75
Udseende.....	56	Udholdenhedsscore.....	75
Urskiveindstillinger.....	56	Bakkescore.....	76
Sådan tilpasser du urskiven.....	57	Visning af cyklingsniveau.....	76
Overblik.....	57	Tilføjelse af en aktie.....	76
Visning af oversigtssløjfen.....	60	Tilføjelse af vejrplaceringer.....	77
Tilpasning af overblikssløjfen.....	61	Brug af Jetlagvejledning.....	77
Oprettelse af overbliksmapper.....	61	Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen.....	77
Body Battery.....	61	Kontrolfunk.....	78
Tips til forbedrede Body Battery data.....	61	Tilpasning af kontrolmenuen.....	81
Præstationsmålinger.....	62	Brug af skærmen Lommelygte.....	81
		Garmin Pay.....	81

Opsætning af din Garmin Pay Wallet.....	81	Indstillinger for løbeeffekt.....	93
Betaling for et køb med dit ur.....	81	Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner.....	93
Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog.....	82	inReach fjernbetjening.....	93
Administration af dine Garmin Pay kort.....	82	Brug af inReach fjernbetjeningen.....	94
Ændring af din Garmin Pay adgangskode.....	82	VIRB fjernbetjening.....	94
Morgenrapport.....	82	Betjening af VIRB actionkamera... ..	94
Tilpasning af din morgenrapport.....	82	Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet.....	95
		Xero Laserpositionsindstillinger.....	95

Sensorer og tilbehør..... 82

Pulsmåler på håndledet.....	82
Sådan bæres uret.....	83
Tip til uregelmæssige pulsdata.....	83
Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler.....	84
Indstilling af alarm ved unormal puls.....	84
Udsendelse af pulsdata.....	84
Måling af iltmætning.....	85
Få målinger af iltmætning.....	85
Indstilling af tilstand for måling af iltmætning.....	86
Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	86
Kompas.....	86
Indstilling af kompaskurs.....	86
Kompasindstillinger.....	86
Manuel kalibrering af kompas.....	87
Indstilling af nordreference.....	87
Højdemåler og trykhøjdemåler.....	87
Indstillinger af højdemåler.....	87
Kalibrering af trykhøjdemåler.....	87
Trykhøjdemålerindstillinger.....	88
Kalibrering af trykhøjdemåleren... ..	88
Indstilling af en stormadvarsel....	88
Trådløse sensorer.....	89
Parring af dine trådløse sensorer....	91
Pulstilbehør løbetempo og distance.....	91
Tip til registrering af løbetempo og distance.....	92
Løbedynamik.....	92
Tip til manglende data for løbedynamik.....	92
Løbeeffekt.....	93

Kort..... 95

Visning af kortet.....	96
Lagring af eller navigation til et sted på kortet.....	96
Navigering ved hjælp af funktionen Omkring mig.....	97
Kortindstillinger.....	97
Administration af kort.....	98
Download kort med Outdoor Maps+.....	98
Download af TopoActive kort.....	98
Sletter kort.....	99
Korttemaer.....	99
Indstillinger for marinekort.....	99
Vis og skjul kortdata.....	99

Musik..... 99

Tilslutning til en tredjepartsudbyder..	100
Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder.....	100
Download af personligt lydindhold....	100
Afspilning af musik.....	101
Kontrollementer til musikafspilning.	101
Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner.....	101
Sådan ændres audiotilstand.....	101

Tilslutningsmuligheder..... 102

Telefontilslutningsfunktioner.....	102
Sådan parrer du din telefon.....	102
Aktivering af Bluetooth meddelelser.....	102
Visning af meddelelser.....	102
Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	103
Besvarelse af en tekstbesked....	103

Administration af meddelelser...	103	Automatisk registrering af præstationsmålinger.....	111
Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse.....	103	Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....	112
Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer.....	103	Tilføjelse af nødkontakter.....	112
Slå advarsler for Find min telefon til og fra.....	103	Tilføjelse af kontakter.....	112
Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet.....	104	Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	113
Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet.....	104	Anmodning om hjælp.....	113
Wi-Fi tilslutningsfunktioner.....	104	Start en GroupTrack session.....	114
Tilslutning til et Wi-Fi netværk.....	105	Tip til GroupTrack sessioner.....	114
Telefonapps og computerprogrammer.....	105	GroupTrack indstillinger.....	114
Garmin Connect.....	105	Sundheds- og wellness-indstillinger.....	115
Brug af Garmin Connect appen..	106	Automatisk mål.....	115
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	106	Brug af aktivitetsalarm.....	115
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	106	Minutter med høj intensitet.....	115
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....	106	Optjening af intensitetsminutter....	115
Manuel synkronisering af data med Garmin Connect.....	106	Søvnregistrering.....	116
Connect IQ funktioner.....	106	Sådan bruger du automatisk søvnregistrering.....	116
Sådan downloades Connect IQ funktioner.....	107	Navigation.....	116
Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	107	Visning og redigering af dine gemte positioner.....	116
Garmin Explore™.....	107	Lagring af en dobbelt gitterposition.....	116
Garmin Messenger app.....	107	Indstilling af et referencepunkt.....	117
Brug af Messenger funktionen...	108	Navigation til en destination.....	117
Garmin Golf app.....	108	Navigation til et interessepunkt....	117
Brugerprofil.....	108	Navigering til startpunktet for senest gemte aktivitet.....	118
Indstilling af din brugerprofil.....	108	Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet.....	118
Indstillinger for køn.....	108	Sådan vises ruteanvisninger.....	119
Se din fitnessalder.....	109	Navigation med Sight 'N Go.....	119
Om pulszone.....	109	Markering og start af navigation til en Mand over bord-position.....	119
Træningsmål.....	109	Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen.....	119
Indstilling af dine pulszone.....	110	Start af en GPS aktivitet fra en delt position.....	120
Sådan lader du uret indstille dine pulszone.....	110	Navigering til en delt position i løbet af en aktivitet.....	120
Udregning af pulszone.....	111	Afbrydelse af navigation.....	120
Indstilling af dine effektzone.....	111		

Baner	120	Sletning af filer	132
Sådan opretter og følger du en rute på din enhed	121	Fejlfinding	132
Oprettelse af Tur-retur rute	121	Produktopdateringer	132
Oprettelse af en bane på Garmin Connect	121	Sådan får du flere oplysninger	132
Sådan sender du en bane til din enhed	122	Min enhed viser det forkerte sprog....	133
Visning eller redigering af baneoplysninger	122	Er min telefon kompatibel med mit ur?	133
Projicering af et waypoint	122	Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret	133
Navigationsindstillinger	122	Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?	133
Tilpasning af navigationsdataskærmen	123	Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret	133
Opsætning af en retningsindikator	123	Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil	134
Indstilling af navigationsalarmer	123	Genstart dit ur	134
Indstilling af strømstyring	123	Nulstilling af alle standardindstillinger	134
Tilpasning af batterisparefunktionen	124	Tip til at maksimere batterilevetiden.	135
Sådan skiftes Strømtilstand	124	Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?	135
Tilpasning af strømtilstande	124	Modtagelse af satellitsignaler	135
Gendannelse af strømtilstand	125	Forbedring af GPS- satellitmodtagelsen	135
Systemindstillinger	125	Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig	135
Tidsindstillinger	126	Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig	136
Indstilling af et tidsalarmer	126	Afslutter demo-tilstand	136
Synkronisering af tiden	126	Registrering af aktivitet	136
Ændring af skærmindstillinger	127	Min skridttæller lader ikke til at være præcis	136
Tilpasning af søvnfunktion	127	Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens	136
Tilpasning af genvejstaster	127	Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis	136
Ændring af måleenhed	127	Appendiks	137
Visning af enhedsoplysninger	128	Datafelter	137
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label..	128	Farvemålere og data for løbedynamik	151
Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden	151	Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden	151
Data for vertikale udsving og vertikalt forhold	152	Data for vertikale udsving og vertikalt forhold	152
Enhedsoplysninger	128	VO2 maks. standardbedømmelser	152
Om AMOLED skærmen	128		
Opladning af enheden	129		
Specifikationer	129		
Batterioplysninger	130		
Udskiftning af hængslet QuickFit® tilbehør	130		
Udskiftning af integreret QuickFit tilbehør	131		
Vedligeholdelse af enheden	131		
Rengøring af uret	132		
Datahåndtering	132		

FTP bedømmelser.....	153
Udholdenhedsscorebedømmelser.....	154
Hjulstørrelse og -omkreds.....	155
Symboldefinitioner.....	155

Introduktion

⚠ ADVARSEL

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

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

Sådan kommer du i gang

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

- 1 Tryk på **LIGHT** for at tænde uret (*Oversigt over enheden, side 1*).
- 2 Følg vejledningen på skærmen for at gennemføre den første opsætning.
Under den indledende opsætning kan du parre din telefon med dit ur for at modtage meddelelser, synkronisere dine aktiviteter osv. (*Sådan parrer du din telefon, side 102*). Hvis du opgraderer fra et kompatibelt ur, kan du overføre dine urindstillinger, gemte baner med mere, når du parrer dit nye MARQ Captain ur med din telefon.
- 3 Oplad uret (*Opladning af enheden, side 129*).
- 4 Start en aktivitet (*Start af aktivitet, side 15*).

Oversigt over enheden



① Touchscreen

- Tryk for at vælge en indstilling i en menu.
- Hold urskivedata nede for at åbne en oversigt eller funktion.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig på alle urskiver.
- Stryg op eller ned for at rulle gennem oversigtens sløjfe og menuer.
- Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.
- Dæk skærmen med håndfladen for at vende tilbage til urskiven og skrue ned for skærmens lysstyrke.

② LIGHT

- Tryk for at tænde dit ur.
- Tryk for at skrue ned for skærmens lysstyrke.
- Tryk kortvarigt to gange for at tænde for lommelygten.
- Hold nede for at se kontrolmenuen.

③ UP-MENU

- Tryk for at rulle gennem oversigtssløjfen og -menuerne.

- Hold nede for at få vist menuen.

④ DOWN

- Tryk for at rulle gennem oversigtssløjfen og -menuerne.
- Hold nede for at se musikstyringen på alle skærbilleder.


⑤ START·STOP

- Tryk for at vælge en indstilling i en menu.
- Tryk for at få vist aktivitetslisten og starte eller stoppe en aktivitet.
- Hold nede for at åbne kapsejladstimeren.

⑥ BACK·LAP

- Tryk for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
- Tryk for at registrere en omgang, et hvil eller en overgang under en multisportsaktivitet.
- Hold nede for at markere din aktuelle position som en MOB-position (man overboard) og aktivere navigation.

Aktivering og deaktivering af touchscreenen

- Hold **DOWN** og symbolet for **START** nede.
- Hold **LIGHT** nede, og vælg .
- Hold **MENU** nede, vælg **System > Touch**, og vælg en indstilling.

Sådan bruger du uret

- Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen (*Kontrolfunk., side 78*).
Kontrolmenuen giver hurtig adgang til ofte benyttede funktioner som f.eks. at aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand, gemme en position og slukke uret.
- På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem oversigtssløjfen (*Overblik, side 57*).
- På urskiven skal du trykke på **START** for at starte en aktivitet eller åbne en app (*Aktiviteter og apps, side 15*).
- Hold **MENU** nede for at tilpasse urskiven (*Sådan tilpasser du urskiven, side 57*), justere indstillingerne (*Systemindstillinger, side 125*), parre trådløse sensorer (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*) og meget mere.

Ure

Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure > ALARMER > Tilføj alarm**.
- 3 Indtast alarmtidspunktet.

Redigering af en alarm

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure > ALARMER > Rediger**.
- 3 Vælg en alarm.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Status** for at slå alarmen til eller fra.
 - Vælg **Tid** for at ændre alarmtidspunktet.
 - Vælg **Gentag** for at indstille alarmen til at blive gentaget regelmæssigt, og vælg, hvornår alarmen skal gentages.
 - Vælg **Lyd og vibration** for at vælge typen af alarmmeddelelse.
 - Vælg **Etiket** for at ændre alarmbeskrivelsen.
 - Vælg **Slet** for at slette alarmen.

Start af nedtællingstimer

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

Sletning af timer

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure > TIMERE > Rediger**.
- 3 Vælg en timer.
- 4 Vælg **Slet**.

Brug af stopur

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



Den samlede stopurstrid ② fortsætter med at tælle.

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

Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan få vist det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

BEMÆRK: Du kan se dine alternative tidszoner i overblikssøjfen (*Tilpasning af overblikssøjfen, side 61*).

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

Redigering af alternativ tidszone

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

Sejlsportsaktiviteter

Dit ur leveres med forudindlæste apps til marineaktiviteter som f.eks. sejlads, fiskeri og interaktion med Garmin® marineenheder. Du kan parre med kompatible Garmin marineenheder ved hjælp af de marine-apps, der er forudindlæst på uret.

Se brugervejledningen til din Garmin marineenhed for at få flere oplysninger om parring med denne enhed.

Søkort og diagrammer

Valgfrie høj kvalitet kort som f.eks. BlueChart® g3 og Garmin LakeVü™ g3 giver dig mulighed for at få det optimale ud af din MARQ enhed.

Download af søkort og diagrammer

- 1 Gå til garmin.com/c/wearables-mapping for at søge efter og købe et søkort eller diagrammer.
- 2 Download Garmin Express™.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen for at installere købte kort og diagrammer på din enhed.

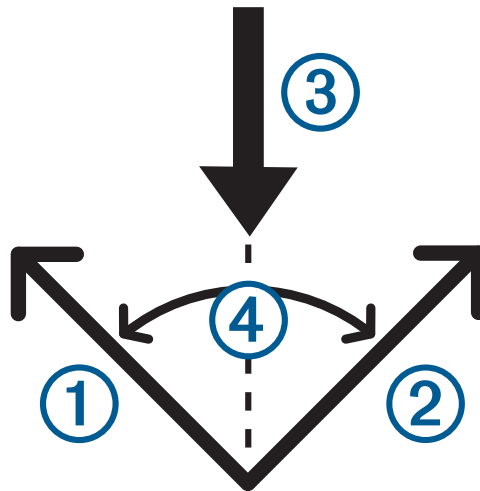
Sejler

Tack Assist

⚠ FORSIGTIG

Uret bruger en GPS-baseret kurs til at bestemme din kurs i funktionen Tack Assist og indregner ikke andre faktorer, der kan påvirke bådens retning, som f.eks. strømforhold og tidevand. Du er ansvarlig for sikker og forsigtig betjening af dit fartøj.

Ved cruising eller kapsejlads kan funktionen Tack Assist hjælpe dig med at bestemme, om vinden rummer eller skralder. Når du kalibrerer kursinfo, registrerer uret målinger af bådens kurs over grunden (COG) for bagbord ① og styrbord ② og bruger disse data til at beregne den gennemsnitlige sande vindretning ③ og bådens bovinkel ④.



Uret bruger disse data til at fastslå, om vinden rummer eller skralder pga. skiftende vindretninger.

Som standard er funktionen Tack Assist indstillet til automatisk. Hver gang du kalibrerer bagbords eller styrbords kurs over grunden, genkalibrerer uret den modsatte side og den sande vindretning. Du kan ændre indstillingerne for kursinfo for at angive en fast bovinkel eller en sand vindretning.

Kalibrering af Tack Assist

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg **Kapsejlads** eller **Sejl**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist Tack Assist-skærbilledet.

BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje skærbilledet Tack Assist til dataskærbillederne for aktiviteten (*Tilpasning af skærbilleder, side 39*).

- 4 Vælg **START**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil kalibrere styrbords side, skal du vælge **START**.
 - Hvis du vil kalibrere bagbords side, skal du vælge **DOWN**.

TIP: Hvis vinden kommer fra fartøjets styrbords side, skal du kalibrere mod styrbord. Hvis vinden kommer fra fartøjets bagbords side, skal du kalibrere mod bagbord.

- 6 Vent, mens enheden kalibrerer Tack Assist.
Der vises en pil, som angiver, om vinden rummer eller skralder.

Indtastning af en fast vendevinkel

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Kapsejlads** eller **Sejl**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist Tack Assist skærbilledet.
- 4 Hold **MENU** nede.
- 5 Vælg **Vendeinkel > Vinkel**.
- 6 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at indstille værdien.

Indtastning af en sand vindretning

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Kapsejlads** eller **Sejl**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist Tack Assist skærbilledet.
- 4 Hold **MENU** nede.
- 5 Vælg **Sand vindretning > Fast**.
- 6 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at indstille værdien.

Tips til at få det bedste løfteestimat

For at få det bedste løfteestimat med tack assist-funktionen kan du prøve disse tips. Se [Indtastning af en sand vindretning, side 7](#) og [Kalibrering af Tack Assist, side 6](#) for at få yderligere oplysninger.

- Indtast en fast vendevinkel, og kalibrer bagbords side.
- Indtast en fast vendevinkel, og kalibrer styrbords side.
- Nulstil vendevinklen, og kalibrer både bagbords- og styrbordssiden.

Kapsejlads

Du kan bruge enheden til at få hjælp til at krydse startlinjen på præcis det tidspunkt, hvor kapsejladsen begynder. Når du synkroniserer kapsejladstimeren i kapsejlads-appen med den officielle nedtællingstimer for kapsejladsen, advares du med ét minuts mellemrum, når starten på kapsejladsen nærmer sig. Når du indstiller startlinjen, bruger enheden GPS-data til at indikere, om båden vil krydse startlinjen før, efter eller præcist på tidspunktet for starten på kapsejladsen.

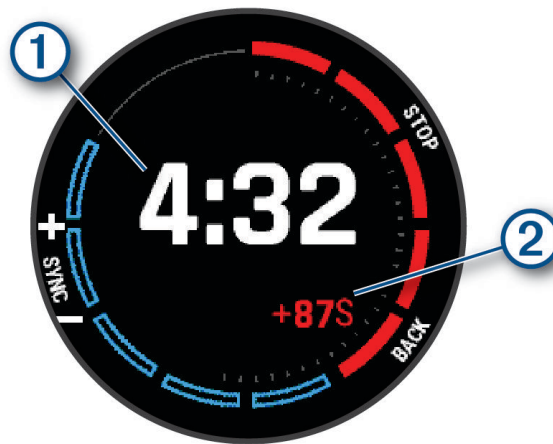
Sådan angives startlinjen

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Kapsejlads**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
- 4 Hold **MENU** nede.
- 5 Vælg **Indstil for startlinje**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Markér bagbord** for at markere startlinjemærket til bagbord, når du sejler forbi det.
 - Vælg **Markér styrbord** for at markere startlinjemærket til styrbord, når du sejler forbi det.
 - Vælg **"Burn" tid** for at aktivere eller deaktivere fritidsdataen på skærbilledet for kapsejladstimeren.
 - Vælg **Afstand til Start** for at indstille afstanden til startlinjen, foretrukne afstandsenheder og bådens længde.

Start af kapsejlads

Før du kan få vist burn time, skal du angive startlinjen (*Sådan angives startlinjen, side 7*).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Kapsejlads**.
- 3 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
Skærmen viser kapsejladstimeren ① og burn time ②.



- 4 Tryk om nødvendigt på **MENU**, og vælg en indstilling:
 - Hvis du vil indstille en fast timer, skal du vælge **Regattatid > Fast**, og indtaste et tidsrum.
 - Hvis du vil indstille et starttidspunkt inden for de næste 24 timer, skal du vælge **Regattatid > GPS** og indtaste et tidspunkt på dagen.
- 5 Tryk på **START**.
- 6 Tryk på **UP** og **DOWN** for at synkronisere kapsejladstimeren med den officielle nedtælling til start.
BEMÆRK: Hvis burn time er negativ, når du til startlinjen, efter sejladsen går i gang. Hvis burn time er positiv, når du til startlinjen, før sejladsen går i gang.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

Tidevand

Visning af tidevandsoplysninger

⚠ ADVARSEL

Oplysninger om tidevand er kun beregnet til orientering. Det er dit ansvar til enhver tid at overholde al opslået relateret vejledning om vand, at være opmærksom på dine omgivelser og at anvende sikker dømmekraft omkring vandet. Overholdes denne advarsel ikke kan det medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

Du kan få vist oplysninger om en tidevandsstation, inklusive højden på tidevandet og tidspunktet for næste høj- og lavvande. Du kan gemme op til ti tidevandsstationer.

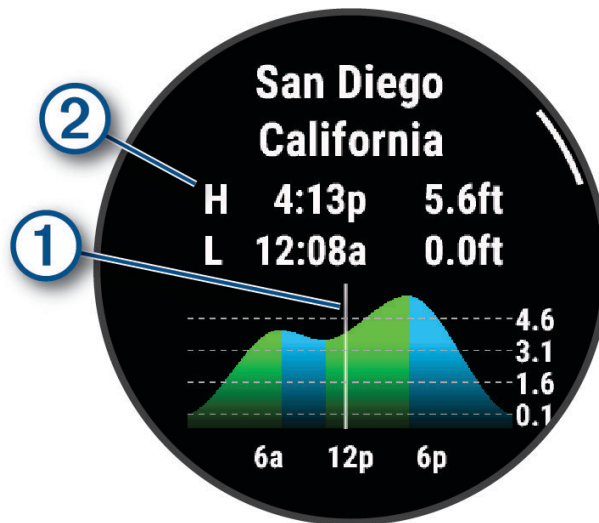
1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.

2 Vælg **Tidevand**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil bruge din aktuelle position, når du er i nærheden af en tidevandsstation, skal du vælge **Tilføj > Aktuel position**.
- Hvis du vil vælge en position på kortet, skal du vælge **Tilføj > Brug kort**.
- Hvis du vil indtaste navnet på en by, skal du vælge **Tilføj > Bysøgning**.
- Hvis du vil vælge en gemt position, skal du vælge **Tilføj > Gemte positioner**.
- Hvis du vil indtaste koordinater for en position, skal du vælge **Tilføj > Koordinater**.

Der vises et 24-timers tidevandsdiagram for den aktuelle dato med den aktuelle tidevandshøjde ① og oplysninger om næste høj- og lavvande ②.



4 Tryk på **DOWN** for at se tidevandsoplysninger for kommende dage.

5 Tryk på **START**, og vælg **Indstil som favorit** for at indstille denne position som din foretrukne tidevandsstation.

Din foretrukne tidevandsstation vises øverst på listen i appen og i oversigten.

Indstilling af en tidevandsalarm

1 Vælg en gemt tidevandsstation i appen **Tidevand**.

2 Tryk på **START**, og vælg **Indstil alarmer**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil indstille en alarm til at lyde før højvande, skal du vælge **Til højvande**.
- Hvis du vil indstille en alarm til at lyde før lavvande, skal du vælge **Til lavvande**.

Vandsport

Visning af dine vandsportsløb

Uret registrerer oplysningerne for hver enkelt vandsportsløb ved hjælp af funktionen til automatisk løb. Denne funktion registrerer automatisk nye ture baseret på din bevægelse. Aktivitetstimeren sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig. Aktivitetstimeren starter automatisk, når din bevægelseshastighed øges. Du kan få vist oplysninger om turen på pauseskærmen, eller mens aktivitetstimeren kører.

- 1 Start en vandsportsaktivitet, f.eks. vandski.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Vis skiløbture**.
- 4 Tryk på **UP** og **DOWN** for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.

Skærbilledet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed og gennemsnitlig hastighed.

MFD-fjernbetjening

Parring med en plotter

Du kan parre uret med en kompatibel Garmin plotter for at få hurtig adgang til ofte anvendte funktioner, f.eks. genveje og kortzoom.

- 1 På urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **MFD Remote**.
- 3 Anbring dit MARQ ur inden for 3 m (10 fod) fra plotteren.
- 4 Følg instruktionerne på urets skærm for at sætte plotteren i parringstilstand.
- 5 Vælg navnet på plotteren på uret.

Efter du har parret enhederne, opretter de automatisk forbindelse, når de tændes inden for rækkevidde, og appen er åbnet på uret.

Brug af MFD-fjernbetjeningsfunktionen

- 1 På urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **MFD Remote**.
- 3 Brug touchscreenen til at navigere i menuerne og funktionerne på den parrede plotter.

TIP: Du kan trykke på **START** for at skifte mellem plotterens retningspude og dens hovedbetjeningsknapper.

Fisker

Fiskeri

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Fisk**.
- 3 Tryk på **START** > **Start fiskeri**.
- 4 Tryk på **START**, og vælg en indstilling:
 - For at føje fangsten til dit antal fisk og gemme positionen skal du vælge **Log fangst**.
 - For at gemme din aktuelle position skal du vælge **Gem position**.
 - For at indstille en intervalltimer, sluttid eller påmindelse om sluttid for aktiviteten skal du vælge **Fisketimer**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved at vælge **Tilbage til Start** og vælge en indstilling.
 - Hvis du vil se dine gemte positioner, skal du vælge **Gemte positioner**.
 - Hvis du vil navigere til en destination, skal du vælge **Navigation** og vælge en indstilling.
 - Hvis du vil redigere aktivitetsindstillingerne, skal du vælge **Indstillinger** og vælge en indstilling (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 40*).
- 5 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Afslut fiskeri**.

Anker

ADVARSEL

Ankerfunktionen er kun et værktøj til at øge opmærksomheden og forhindrer ikke grundstødning eller kollisioner under alle forhold. Du er ansvarlig for sikker og forsigtig betjening af dit fartøj, for at være opmærksom på dine omgivelser og for at anvende sikker dømmekraft til enhver tid på vandet. Overholdes denne advarsel ikke, kan det medføre tingskade, alvorlig personskade eller dødsfald.

Markering af din ankerposition

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Anker**.
- 3 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
- 4 Tryk på **START**, og vælg **Kast anker**.

Ankerindstillinger

På urskiven skal du trykke på **START**, vælge **Anker**, holde **MENU** nede og vælge aktivitetsindstillingerne.

Afdriftsradius: Indstiller den tilladte afdriftsafstand, når båden ligger for anker.

Opdater interval: Indstiller tidsintervallet for opdatering af ankerdata.

Ankeralarm: Giver dig mulighed for at aktivere eller deaktivere en alarm for, hvornår båden bevæger sig ud over afdriftsradiusen.

Varighed af ankeralarm: Gør det muligt at indstille varigheden for ankeralarm. Når ankeralarmen er aktiveret, vises der en advarsel, hver gang båden bevæger sig ud over afdriftsradius under den angivne alarmvarighed.

Autopilot

⚠ ADVARSEL

Du er ansvarlig for sikker og forsigtig betjening af dit fartøj. Autopiloten er et værktøj, der øger dine muligheder for at betjene din båd. Den fritager dig ikke for ansvaret for at betjene din båd på sikker vis. Undgå navigationsmæssige farer, og lad aldrig styrepladsen være ubemandet.

Vær altid parat til omgående at overtage den manuelle styring af din båd.

Lær at betjene autopiloten på roligt og åbent vand uden faremomenter.

Udvis forsigtighed, når du betjener autopiloten ved høj hastighed i nærheden af farer i vandet som f.eks. kajer, pæle og andre både.

Parring med en autopilot

- 1 Når urskiven vises, vælges **START > Autopilot > START**.
- 2 Placer MARQ enheden inden for 3 m (10 fod) fra marineenheden.
- 3 Indstil din compatible Garmin autopilot-rorstyring til at søge efter en fjernbetjening.
Se i brugervejledningen til autopilot-rorstyringen for at få yderligere oplysninger.

Efter du har parret enhederne, opretter de automatisk forbindelse, når de tændes inden for rækkevidde, og appen er åbnet på uret. Hvis du har brug for at parre med en anden autopilot-rorstyring i autopilot-appen, skal du holde **MENU** nede og vælge **Indstillinger > Par ny**.





Styring af autopiloten

- 1 Når urskiven vises, vælges **START > Autopilot**.
- 2 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil aktivere autopilotens Hold kursen-funktion, skal du holde en fast kurs, vælge **START** og give slip på roret.
 - For at ændre kursen, mens autopiloten er aktiveret, skal du vælge **UP** for styrbord og **DOWN** for bagbord.
 - For at ændre styretilstanden skal du holde **MENU** nede, vælge **Styrefunktion** og vælge en funktion.
 - For at ændre styremønsteret skal du holde **MENU** nede, vælge **Mønsterstyring** og vælge et mønster.
BEMÆRK: Du kan ændre de styremønstre, der findes på MARQ enheden fra din autopilot.
 - For at overtage styringen og sætte autopiloten i standby-tilstand skal du vælge **STOP**.

Elmotorfjernbetjening

Parring af dit ur og elmotor

Du kan parre dit ur med en Garmin elmotor og bruge det som en fjernbetjening. Du kan finde flere oplysninger om brug af en fjernbetjening i brugervejledningen til din elmotor.

- 1 Tænd elmotoren.
- 2 Flyt uret inden for en afstand af 1 m (3 fod) fra skærmpanelet på elmotoren.
- 3 Tryk på **START** på uret, og vælg **Elmotor**.
TIP: Hvis det er nødvendigt, kan du parre dit ur med en anden elmotor (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*).
- 4 På elmotorens skærm skal du trykke på  tre gange for at åbne parringstilstand.
 på elmotorens display lyser blå, når der søges efter en forbindelse.
- 5 Tryk på **START** på uret for at gå i parringstilstand.
- 6 Kontroller, at den adgangsnøgle, der vises på din elmotors fjernbetjening, passer til dit ur.
- 7 Tryk på **START** på uret for at bekræfte adgangsnøglen.
- 8 Tryk på  på elmotorens fjernbetjening for at bekræfte adgangsnøglen.
 på elmotorens display lyser grønt, når forbindelsen til dit ur er oprettet.

Båddata

Streaming af båddata

Du kan streame datafelter fra din kompatible plotter til din MARQ enhed. Enheden viser op til tre datafelter pr. side og op til seks sider med data.

- 1 Fra urskiven skal du vælge **START > Båddata**.
- 2 Anbring din MARQ enhed inden for 3 m (10 fod) fra plotteren.
- 3 Indstil plotteren til at gå i parringstilstand.
Se i brugervejledningen til plotteren for at få yderligere oplysninger.
- 4 Vælg om nødvendigt **START** på MARQ enheden for at redigere en dataside.

Når enhederne er blevet parret, opretter de automatisk forbindelse, når de tændes, er inden for rækkevidde, og appen er åben på uret. Hvis du har brug for at parre med en anden plotter, skal du holde **MENU** i båddataappen og vælge **Par ny**.

Markering af et waypoint på din plotter

Du kan markere et waypoint på din kompatible plotter ved hjælp af din MARQ enhed.

- 1 Når urskiven vises, vælges **START > Båddata**.
- 2 Vælg **START > Marker plotter-waypoint**.

Grinding

Din enhed leveres med forudindlæste onshore- og offshore-aktiviteter med grinder. Grinding er en cyklisk overkropsopgave, der omfatter manuel drejning af sejlliner med armen, som styrer bevægelse af masten og sejl. Du kan parre din enhed med en kompatibel effektmåler for at registrere yderligere målinger under en aktivitet med grinder, herunder effekt og kadence.

Start af en aktivitet med grinder

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil starte en onshore-aktivitet med grinder, skal du vælge **Grind Onshore**.
 - Hvis du vil starte en offshore-aktivitet med grinder, skal du vælge **Grind Offshore**.

BEMÆRK: Aktiviteten **Grind Offshore** registrerer de samme data som aktiviteten **Grind Onshore**, men registrerer også hastighedsmålinger og viser ruten på kortet.
- 3 Vent på, at enheden modtager et GPS-signal (hvis det er nødvendigt).
- 4 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

Start af et træningsprogram med grinder

Din enhed leveres med flere forudindlæste træningsprogrammer med grinder, herunder sejladsimulator, fitnessstest og intervaltræning. Din enhed kan guide dig gennem trinene i en træningsprogrammet.

Effekt- og kadencemålinger kræver en kompatibel effektmåler. På grund af træningens fokus på arme kan du bruge en pulsmåler på brystet for at opnå de bedste resultater.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet med grinder.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning**.
- 5 Vælg en træning.
- 6 Vælg **Start træningen**, hvis det er nødvendigt.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

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

GNT™ IO

Streamer GNT IO data

Før du kan streame datafelter fra din compatible GNT 10 transceiver til dit MARQ ur, skal du downloade GNT 10 appen ([Connect IQ funktioner, side 106](#)).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **GNT 10**.
- 3 Anbring dit ur inden for 3 m (10 fod) fra transceiveren.
- 4 Indstil transceiveren til at gå i parringstilstand.
Se brugervejledningen til transceiveren for at få yderligere oplysninger.
- 5 Tryk om nødvendigt på **START** på uret for at ændre en dataskærm.

Uret viser op til tre datafelter pr. side og op til seks sider med data. Når enhederne er blevet parret, opretter de automatisk forbindelse, når de tændes, er inden for rækkevidde, og appen er åben på uret.

TIP: For at pare dit MARQ ur med en anden transceiver skal du holde **MENU** nede og vælge **Par ny** i GNT 10 appen.

Fusion® Audio app

Du kan bruge Fusion Audio appen på dit MARQ Captain ur til at styre lydafspilningen på din Fusion enhed.

Tilslutning til et Fusion stereoanlæg

- 1 Indstil Fusion stereoanlægget til at kunne findes.
Se i brugervejledningen til stereoanlægget for at få yderligere oplysninger.
- 2 Anbring dit MARQ ur inden for 3 m (10 fod) fra stereoanlægget.
- 3 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 4 Vælg **Fusion Audio**.
Første gang du åbner appen på uret, parres uret automatisk med stereoanlægget og opretter forbindelse. Hvis du har brug for at parre med et andet stereoanlæg, skal du i Fusion Audio appen vælge **Indstillinger** > **Par ny**.

Når du har parret enhederne, opretter de automatisk forbindelse, når de tændes, er inden for rækkevidde, og appen er åben på uret.

Aktiviteter og apps


Dit ur kan bruges til indendørs- og udendørsaktiviteter, atletik- og fitnessaktiviteter. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer uret sensordata. Du kan oprette brugerdefinerede aktiviteter eller nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 39*). Når du er færdig med dine aktiviteter, kan du gemme og dele dem med Garmin Connect™ fællesskabet.

Du kan også tilføje Connect IQ™ aktiviteter og apps til dit ur ved hjælp af Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner, side 106*).

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

Start af aktivitet

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

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

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

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad uret, før du starter en aktivitet (*Opladning af enheden, side 129*).
- Tryk på **LAP** for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin. Du kan vælge for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter (*Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 135*).
- Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere skærme med data.
- Stryg op eller ned for at få vist yderligere dataskærbilleder (*Aktivering og deaktivering af touchscreenen, side 2*).
- Hold **MENU** nede, og vælg **Strømtilstand** for at bruge en strømtilstand til at forlænge batterilevetiden (*Tilpasning af strømtilstande, side 124*).

Stop en aktivitet

1 Tryk på **STOP**.

2 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
- Hvis du vil gemme aktiviteten og få vist detaljerne, skal du vælge **Gem**, trykke på **START** og vælge en indstilling.
BEMÆRK: Når du har gemt aktiviteten, kan du indtaste selvevalueringsdata (*Evaluering af en aktivitet, side 16*).
- Hvis du vil suspendere aktiviteten og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Fortsæt senere**.
- Du kan markere en omgang ved at vælge **Omgang**.
Du kan vælge for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter (*Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 135*).
- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **Tilbage til Start > TracBack**.
BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ad den mest direkte vej ved at vælge **Tilbage til Start > Rute**.
BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
- Hvis du vil måle forskellen mellem din puls ved slutningen af aktiviteten og din puls to minutter senere, skal du vælge **Rest. m. pulsmåler** og vente mens timeren tæller ned (*Restitutionspuls, side 74*).
- Vælg **Slet** for at slette aktiviteten.

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

Evaluering af en aktivitet

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse indstillingen for selvevaluering for visse aktiviteter (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 40*).

1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **Gem** (*Stop en aktivitet, side 16*).

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

BEMÆRK: Du kan vælge symbolet **»»** for at springe selvevalueringen over.

3 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.

Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.

Løb

Løb et baneløb

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

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

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

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

- 13 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Tip til registrering af et baneløb

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

Løb en virtuel tur

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

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

Kalibrering af distance på løbebånd

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

- 1 Start en aktivitet på løbebåndet (*Start af aktivitet, side 15*).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil uret registrerer mindst 2,4 km (1,5 mile).
- 3 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Kalibrer løbebåndsdistancen for første gang ved at vælge **Gem**. Enheden beder dig om at fuldføre løbebåndskalibreringen.
 - Hvis du manuelt vil kalibrere løbebåndsdistancen efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og gem > Ja**.
- 5 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på dit ur.

Registrering af en Ultraløbsaktivitet

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Ultraløb**.
- 3 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Påbegynd løbeturen.
- 5 Tryk på **LAP** for at registrere en omgang og starte hviletimeren.
BEMÆRK: Du kan konfigurere indstillingen Lap-tast til at registrere en omgang og starte hviletimeren, kun starte hviletimeren eller kun registrere en omgang (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 40*).
- 6 Når du er færdig med at hvile, skal du trykke på **LAP** for at fortsætte løbet.
- 7 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider (valgfrit).
- 8 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Forhindringsløb**.
- 3 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Tryk på **LAP** for manuelt at markere begyndelsen og slutningen for hver forhindring.
BEMÆRK: Du kan konfigurere indstillingen Registrering af forhindring for at gemme forhindringspositioner fra din første omgang på banen. Ved gentagne omgange på banen bruger uret de gemte positioner til at skifte mellem forhindringer og løbeintervaller.
- 5 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Svømning

BEMÆRK

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

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

Svømmeterminologi

Længde: En tur til den anden ende af poolen.

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

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

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

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

Typer af tag

Du kan kun identificere typen af tag for svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde. Typer af svømmetag vises i din svømmehistorik og på din Garmin Connect konto. Du kan også vælge tagtype som et brugerdefineret datafelt ([Tilpasning af skærbilleder, side 39](#)).

Fri	Crawl
Ryg	Rygcrawl
Bryst	Brystsvømning
Butterfly	Butterfly
Blandet	Flere typer tag inden for et interval
Drill	Anvendt med logning af øvelser (Træning med øvelseslog, side 20)

Tip til svømmeaktiviteter

- Tryk på **LAP** for at registrere et interval under svømning i pool.
- Før du begynder på en svømmeaktivitet i swimmingpool, skal du følge instruktionerne på skærmen for at vælge størrelsen på din pool eller indtaste en brugerdefineret størrelse.
Uret måler og registrerer afstand efter fuldførte poollængder. Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt. Næste gang du starter en svømmeaktivitet i pool, bruger enheden denne poolstørrelse. Du kan holde **MENU** nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Poolstørrelse** for at ændre størrelsen.
- Du opnår nøjagtige resultater ved at svømme hele poollængden og bruge det samme tag til hele længden. Sæt aktivitetstimeren på pause, når du hviler dig.
- Tryk på **LAP** for at registrere et hvil under svømning i pool ([Automatisk hvile og manuel hvile, side 19](#)).
Uret registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen i pool.
- Du kan hjælpe uret med at tælle dine længder ved at sætte godt fra på indervæggen af poolen og glide gennem vandet inden første svømmetag.
- Når du laver øvelser, skal du enten sætte aktivitetstimeren på pause eller bruge funktionen til logning af øvelser ([Træning med øvelseslog, side 20](#)).

Automatisk hvile og manuel hvile

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

Den automatiske hvilefunktion er kun tilgængelig for svømning i pool. Uret registrerer automatisk, når du hviler, og hvileskærbilledet vises. Hvis du hviler i mere end 15 sekunder, opretter uret automatisk et hvileinterval. Når du genoptager svømningen, starter uret automatisk et nyt svømmeinterval. Du kan slå den automatiske hvilefunktion fra i aktivitetsindstillingerne ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 40](#)).

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

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

Træning med øvelseslog

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

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

Multisport

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

Triatlontræning

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Triathlon**.
- 3 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
BEMÆRK: Automatisk sportsskift er standardindstillingen for multisportsaktiviteter (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 40*).
- 4 Tryk om nødvendigt på **LAP** i begyndelsen og slutningen af hver overgang (*Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 135*).
Når overgangsfunktionen er aktiveret som standard, registreres overgangstiden særskilt fra aktivitetstiden. Overgangsfunktionen kan aktiveres eller deaktiveres i aktivitetsindstillingerne for triatlon. Hvis overgange er deaktiveret, skal du trykke på LAP for at ændre sportsaktivitet.
- 5 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Sådan oprettes en multisportsaktivitet

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

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 40*).

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.

Health Snapshot™

Health Snapshot funktionen optager flere vigtige sundhedsmålinger, mens du står stille i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejrtrækningsfrekvens. Du kan føje Health Snapshot funktionen til listen over dine foretrukne apps (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 40*).

Registrering af styrketræningsaktiviteter

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

1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.

2 Vælg **Styrke**.

3 Vælg en træning.

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

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

5 Når du er færdig med at se træningstrinene, skal du trykke på **START** og vælge **Start træningen**.

6 Tryk på **START**, og vælg **Start træning**.

7 Start dit første sæt.

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

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.

8 Tryk på **LAP** for at afslutte sættet og gå til næste øvelse, hvis den er tilgængelig.

Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet.

9 Hvis det er nødvendigt, kan du trykke på **UP** eller **DOWN** og redigere antallet af gentagelser.

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

10 Tryk om nødvendigt på **LAP**, når du er færdig med at hvile, for at begynde på dit næste sæt.

11 Gentag for hvert styrketræningsæt, indtil aktiviteten er færdig.

12 Efter dit sidste sæt skal du trykke på **START** og vælge **Stop træningen**.

13 Vælg **Gem**.

Registrer en HIIT-aktivitet

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 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 **START** for at starte din første runde.
Uret viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.
- 6 Tryk om nødvendigt på **LAP** for manuelt at gå til næste runde eller hvile.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg **Gem**.

Brug af en Hometrainer

Før du kan bruge en kompatibel Hometrainer, skal du parre træningsenheden med dit ur ved hjælp af ANT+® teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*).

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Cykling inde**.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Indstillinger for smart træningsenhed**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Frihjul** for at køre en tur.
 - Vælg **Følg en træning** for at følge en gemt træning (*Træning, side 47*).
 - Vælg **Følg bane** for at følge en gemt rute (*Baner, side 120*).
 - Vælg **Indstil effekt** for at angive den ønskede effektværdi.
 - Vælg **Indstil målniveau** for at angive den simulerede stigningsværdi.
 - Vælg **Indstil modstand** for at angive den modstandskraft, som påføres af træningsenheden.
- 6 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
Træningsenheden øger eller mindsker modstanden baseret på højdeoplysningerne for banen eller turen.

Spil

Brug af Garmin GameOn™ appen


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

- 1 Gå til www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn og download Garmin GameOn appen.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen for at fuldføre installationen.
- 3 Start Garmin GameOn appen.
- 4 Når Garmin GameOn appen beder dig om at parre dit ur, skal du trykke på **START**, og vælge **Gaming** 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 91*).

- 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 23*).

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 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Gaming**.
- 3 Tryk på **DOWN**, og vælg en spiltype.
- 4 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Tryk på **LAP** i slutningen af kampen for at optage dit kampresultat eller placering.
- 6 Tryk på **LAP** for at starte en ny kamp.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Klatresport

Registrering af en indendørs klatreaktivitet

Du kan registrere ruter under en indendørs klatreaktivitet. En rute er en klatresti på en indendørs klippevæg.

1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.

2 Vælg **Klat. indend.**.

3 Vælg **Ja** for at registrere rutestatistikker.

4 Vælg et gradueringssystem.

BEMÆRK: Næste gang, du starter en indendørs klatreaktivitet, vil enheden bruge dette gradueringssystem. Du kan holde MENU nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge Gradueringssystem for at ændre systemet.

5 Vælg sværhedsgraden for ruten.

6 Tryk på **START**.

7 Start din første rute.

BEMÆRK: Når rutetimeren kører, låser enheden automatisk knapperne for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne. Hold en vilkårlig tast nede for at låse uret op.

8 Når du er færdig med ruten, skal du vende tilbage til gulvet.

Hviletimeren starter automatisk, når du er på gulvet.

BEMÆRK: Hvis det er nødvendigt, kan du trykke LAP for at afslutte ruten.

9 Vælg en mulighed:

- Vælg **Fuldført** for at gemme en vellykket rute.
- Vælg **Forsøgt** for at gemme en mislykket rute.
- Vælg **Slet** for at slette ruten.

10 Indtast antallet af fald på ruten.

11 Tryk på **LAP** for at begynde din næste rute, når du er færdig med at hvile.

12 Gentag for hver rute, indtil aktiviteten er færdig.

13 Tryk på **STOP**.

14 Vælg **Gem**.

Registrering af en bouldering-aktivitet

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Bouldering**.
- 3 Vælg et gradueringssystem.
BEMÆRK: Næste gang, du starter en bouldering-aktivitet, vil uret bruge dette gradueringssystem. Du kan holde MENU nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge Gradueringssystem for at ændre systemet.
- 4 Vælg sværhedsgraden for ruten.
- 5 Tryk på **START** for at starte rutetimeren.
- 6 Start din første rute.
- 7 Tryk på **LAP** for at færdiggøre ruten.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fuldført** for at gemme en vellykket rute.
 - Vælg **Forsøgt** for at gemme en mislykket rute.
 - Vælg **Slet** for at slette ruten.
- 9 Tryk på **LAP** for at starte din næste rute, når du er færdig med at hvile.
- 10 Gentag for hver rute, indtil aktiviteten er færdig.
- 11 Tryk på **STOP** efter din sidste rute for at stoppe rutetimeren.
- 12 Vælg **Gem**.

Start en ekspedition

Du kan bruge appen **Ekspedition** til at forlænge batteriets levetid, mens du optager en flerdagsaktivitet.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Ekspedition**.
- 3 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
Enheden skifter til strømbesparende tilstand og indsamler GPS-sporpunkter en gang i timen. Batteriets levetid maksimeres ved at enheden slukker alle sensorer og alt tilbehør, herunder forbindelsen til din smartphone.

Manuel registrering af et sporpunkt

Under en ekspedition registreres sporpunkter automatisk baseret på det valgte optagelsesinterval. Du kan til enhver tid manuelt skifte sporpunkt.

- 1 Tryk på **START** under en ekspedition.
- 2 Vælg **Tilføj punkt**.

Visning af sporpunkter

- 1 Tryk på **START** under en ekspedition.
- 2 Vælg **Se punkter**.
- 3 Vælg et sporpunkt på listen.
- 4 Vælg en mulighed:
 - For at starte navigation til sporpunktet skal du vælge **Gå til**.
 - Hvis du se yderligere oplysninger om sporpunktet, skal du vælge **Oplysninger**.

Jagt

Du kan gemme positioner, der er relevante for din jagt, og få vist et kort over gemte positioner. Under en jagtaktivitet bruger enheden en GNSS tilstand, der sparer på batteriet.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Jagt**.
- 3 Tryk på **START**, og vælg **Start jagt**.
- 4 Tryk på **START**, og vælg en indstilling:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved at vælge **Tilbage til Start** og vælge en indstilling.
 - For at gemme din aktuelle position skal du vælge **Gem position**.
 - Hvis du vil have vist positioner, der er gemt under denne jagtaktivitet, skal du vælge **Jagtpositioner**.
 - Hvis du vil have vist alle tidligere gemte positioner, skal du vælge **Gemte positioner**.
 - Hvis du vil navigere til en destination, skal du vælge **Navigation** og vælge en indstilling.
- 5 Når du er færdig med din jagt, skal du trykke på **STOP** og vælge **Afslut jagt**.

Ski- og vintersport

Du kan tilføje ski- og snowboardaktiviteter til din aktivitetsliste (*Tilpasning af aktiviteter og apps, side 38*). Du kan tilpasse dataskærmene for hver aktivitet (*Tilpasning af skærbilleder, side 39*).

Visning af skiløbeture

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

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Vis skiløbeture**.
- 4 Tryk på **UP** og **DOWN** for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.

Skærbilledet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed, gennemsnitlig hastighed og samlet nedstigning.

Optagelse af en aktivitet med skiløb eller snowboarding i vildmarken

Aktiviteten med offpiste eller snowboarding giver dig mulighed for at skifte mellem tilstande til registrering af stigning og nedstigning, så du nøjagtigt kan registrere din statistik. Du kan tilpasse Tracking af tilstand til automatisk eller manuelt at skifte tilstandsregistrering (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 40*).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Skiløb i vildm.** eller **Off piste-snowboarding**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du starter din aktivitet på en stigning, skal du vælge **Stigning**.
 - Hvis du starter din aktivitet med en nedstigning, skal du vælge **Nedstigning**.
- 4 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Tryk på **LAP**, hvis nødvendigt, for at skifte mellem tilstandene til registrering af stigning og nedstigning.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Effektdata for langrend

BEMÆRK: Tilbehøret fra HRM-Pro serien skal parres med MARQ uret ved hjælp af ANT+ teknologi.

Du kan bruge dit kompatible MARQ ur parret med tilbehøret fra HRM-Pro serien til at få feedback i realtid om din langrendspræstation. Udgangseffekten måles i watt. De faktorer, der påvirker effekten, omfatter din hastighed, højdeændringer, vind og sneforhold. Du kan bruge udgangseffekten til at måle og forbedre dine skipræstationer.

BEMÆRK: Effektværdier under skiløb er generelt lavere end effektværdier for cykling. Dette er normalt og skyldes, at mennesker er mindre effektive til at stå på ski, end de er til at cykle. Det er normalt, at værdierne for skieffekt er 30 til 40 procent lavere end effektværdierne for cykling ved samme træningsintensitet.

Golfspil

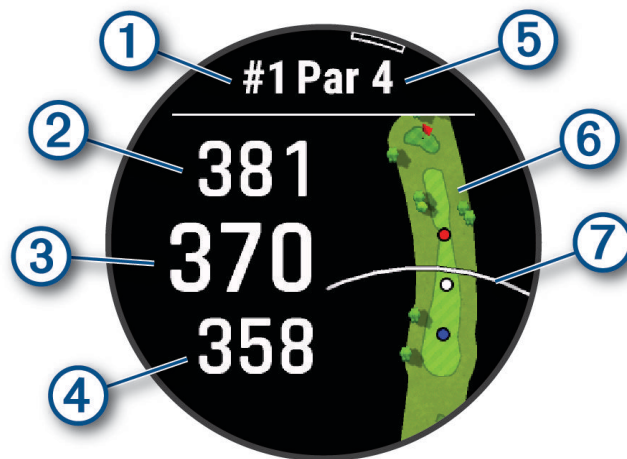
Golfspil

Før du spiller golf, bør du oplade uret (*Opladning af enheden, side 129*).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 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.
- 4 Indstil om nødvendigt driverdistance.
- 5 Vælg for at holde styr på resultaterne.

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
⑦	Driverdistance fra tee-sted

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 afstande til front, center og bagkant af greenen for at få vist PlaysLike afstanden (*PlaysLike Afstandsikoner, side 31*).
- Tryk på kortet for at få vist flere detaljer eller måle afstand med Touch Targeting (*Måling af distance ved hjælp af Touch Targeting, side 32*).
- Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist placeringen og afstanden til et layup eller til fronten eller bagkanten af en fare.
- Tryk på **START** for at åbne golfmenuen (*Golfmenu, side 30*).

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 **START** for at få adgang til yderligere funktioner i golfmenuen.

Afslut runde: Afslutter den nuværende runde.

Skift hul: Tillader dig at skifte hul manuelt.

Skift green: Giver dig mulighed for at skifte green, når der er mere end én green til et hul.

Se Green: Giver dig mulighed for at flytte flagplaceringen for at få en mere præcis afstandsmåling (*Flytning af flaget, side 30*).

Virtuel caddie: Anmoder om en kølleanbefaling fra den virtuelle caddie (*Virtual Caddie, side 31*).

PlaysLike: Viser PlaysLike faktorerne for hullet (*PlaysLike Afstandsikoner, side 31*).

Mål slag: Viser afstanden for det forrige slag, der er registreret med Garmin AutoShot™ funktionen (*Visning af målte slag, side 32*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Manuel afstandsmåling af slag, side 32*).

Scorekort: Åbner scorecard for runden (*Scoring, side 32*).

Triptæller: Viser den registrerede tid, distance og antal skridt, du har tilbagelagt. Distancetælleren starter og stopper automatisk, når du starter på eller afslutter en runde. Du kan nulstille distancetælleren under en runde.

Vind: Åbner en markør, der viser vindretningen og -hastigheden i forhold til flaget (*Visning af vindhastighed og -retning, side 33*).

PinPointer: 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.

Brugerdef. mål: Giver dig mulighed for at gemme en position, f.eks. en genstand eller en forhindring, for det aktuelle hul (*Lagring af brugerdefinerede mål, side 34*).

Køllestatistik: Viser din statistik for hver golfkølle, f.eks. oplysninger om distance og præcision. Viser, når du parrer Approach® CT10 sensorer eller aktiverer indstillingen Køllemeddelelse.

SOLO. & SOLN.: Viser tidspunkter for solopgang, solnedgang og tussmørke for den aktuelle dag.

Indstillinger: Giver dig mulighed for at tilpasse indstillingerne for golfaktivitet (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 40*).

Flytning af flaget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flagplaceringen.

1 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.

2 Vælg **Se Green**.

3 Tryk på eller træk i  for at ændre flagplaceringen.

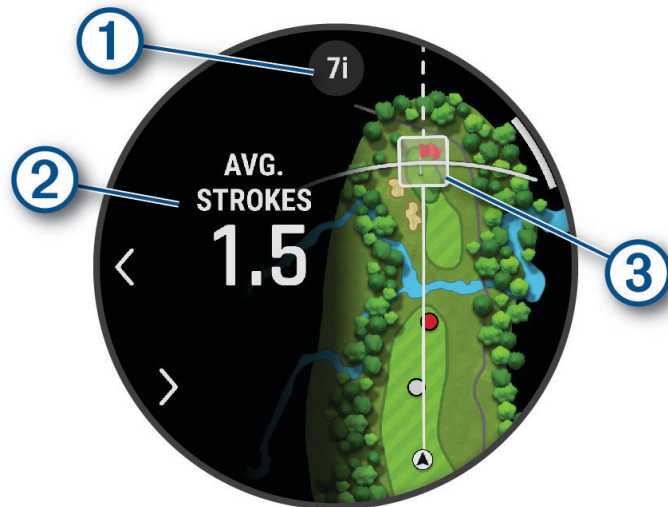
TIP: Du kan trykke på **START** for at zoome ind eller ud.

4 Tryk på **BACK**.

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

Virtual Caddie

Før du kan bruge den virtuelle caddie, skal du spille fem runder med Approach CT10 sensorer eller aktivere indstillingen Køllemeddelelse (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 40*) og uplade dine scorecards. For hver runde skal du oprette forbindelse til en parret telefon med Garmin Golf™ appen. Den virtuelle caddie viser anbefalinger baseret på hullet, vinddata og dine tidligere præstationer med hver kølle.



① Viser køllen eller den anbefalede køllekombination for hullet. Du kan vælge på < eller > for at få vist andre kølleindstillinger.

② Viser det gennemsnitlige antal slag, der forventes at være nødvendige for score med kølleanbefalingen.

③ Viser slagfordelingsområdet for dit næste slag med køllekombinationen, baseret på din skudhistorik med køllen.
BEMÆRK: Hvis slagfordelingsområde overlapper med greenen, vises sandsynligheden for, at skuddet når greenen, som en procentdel.

PlaysLike Afstandsikoner

PlaysLike afstandsfunktionen indregner højdeændringer på banen, vindhastighed, vindretning og lufttæthed ved at vise den justerede afstand til greenen (*PlaysLike afstandsfaktorer, side 31*). Under en runde kan du trykke på en afstand til greenen for at få vist PlaysLike afstanden.

TIP: Du kan konfigurere, hvilke data der skal indgå i PlaysLike justeringerne i aktivitetsindstillingerne (*PlaysLike indstillinger, side 32*).

▲: Afstanden er længere end forventet.

■: Afstanden er som forventet.

▼: Afstanden er kortere end forventet.

PlaysLike afstandsfaktorer

Under en runde golf kan du se, hvor meget af PlaysLike afstandsjusteringerne skyldes højdeændringer på banen, vindhastighed og -retning samt luftdensitet.

Tryk på START, og vælg PlaysLike.

▲: Forskellen mellem afstanden som følge af højdeændringer.

▲: Forskellen mellem afstanden på grund af vindhastighed og -retning.

☁: Forskellen mellem afstanden på grund af lufttæthed.

PlaysLike indstillinger

Hold MENU nede, og vælg **Aktiviteter og apps > Golf > Golfindstillinger > PlaysLike**.

Vind: Gør det muligt at medtage vindhastighed og -retning i PlaysLike afstandsjusteringerne.




Vejr: Gør det muligt at medtage lufttæthed i PlaysLike afstandsjusteringerne.

Hjemmeforhold: Giver dig mulighed for manuelt at ændre indstillinger for højde, temperatur og luftfugtighed, der bruges til lufttæthed.

BEMÆRK: Det kan være nyttigt at indstille vejrforhold, der passer til det sted, hvor du normalt spiller. Hvis de ikke passer til forholdene på dine normale baneplasseringer, kan lufttæthedsjusteringerne være unøjagtige.

Måling af distance ved hjælp af Touch Targeting

Mens du spiller et spil, kan du ved hjælp af Touch Targeting måle distancen til et hvilket som helst punkt på kortet.

- 1 Tryk på kortet, mens du spiller golf.
- 2 Tryk eller træk med fingeren for at placere målcirklen .
Du kan få vist distancen fra din aktuelle position til målcirklen og fra målcirklen til flagplaceringen.
- 3 Tryk om nødvendigt på  eller  for at zoome ind eller ud.

Visning af målte slag

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


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

- 1 Tryk på **START**, mens du spiller golf.
- 2 Vælg **Tidligere slag** for at få vist alle registrerede slaglængder.

BEMÆRK: Afstanden fra det seneste slag vises også øverst på skærmbilledet med information om hullet.

Manuel afstandsmåling af slag

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

- 1 Gennemfør et slag, og se, hvor din bold lander.
- 2 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 3 Vælg **Mål slag**.
- 4 Tryk på **START**.
- 5 Vælg **Tilføj slag** > .
- 6 Indtast om nødvendigt den kølle, du brugte til slaget.
- 7 Gå eller kør hen til bolden.

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

Scoring

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Scorekort**.
Scorekortet vises, når du er på greenen.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem hullerne.
- 4 Tryk på **START** for at vælge et hul.
- 5 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at angive scoren.
Din samlede score bliver opdateret.

Registrering af statistik

Før du kan optage statistik, skal du aktivere statistikregistrering (*Scoreindstillinger, side 33*).

- 1 Vælg et hul på dit scorecard.
- 2 Indtast det samlede antal slag, inklusive put, og tryk på **START**.
- 3 Indstil antallet af put, og tryk på **START**.
BEMÆRK: Antal put bruges kun til statistisk registrering og øger ikke din score.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling:
BEMÆRK: Hvis du befinder dig på et par 3-hul, vises oplysninger om fairway ikke.
 - Hvis bolden ramte fairwayen, skal du vælge **På fairway**.
 - Hvis din bold gik forbi fairwayen, skal du vælge **Forbi til højre** eller **Forbi til venstre**.
- 5 Indtast om nødvendigt antallet af strafslog.

Scoreindstillinger

Hold MENU nede, og vælg **Aktiviteter og apps > Golf > Golfindstillinger > Scoreindstillinger**.

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

Handicapscore: Aktiverer handicapscore.

Indstil handicap: Indstiller dit handicap, når handicapscore er aktiveret.

Vis score: Viser din samlede score for runden øverst i scorecard (*Scoring, side 32*).

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

Strafslog: Aktiverer sporing af strafslog, mens du spiller golf (*Registrering af statistik, side 33*).

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

Om Stableford-score

Når du vælger Stableford scoremetoden (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 40*), 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

Visning af vindhastighed og -retning

Vindfunktionen er en markør, der viser vindhastigheden og -retningen i forhold til flaget. Vindfunktionen kræver en forbindelse til Garmin Golf appen.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Vind**.
Pilen peger i vindretningen i forhold til pinden.

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 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **PinPointer**.
Pilen peger på flagplaceringen.

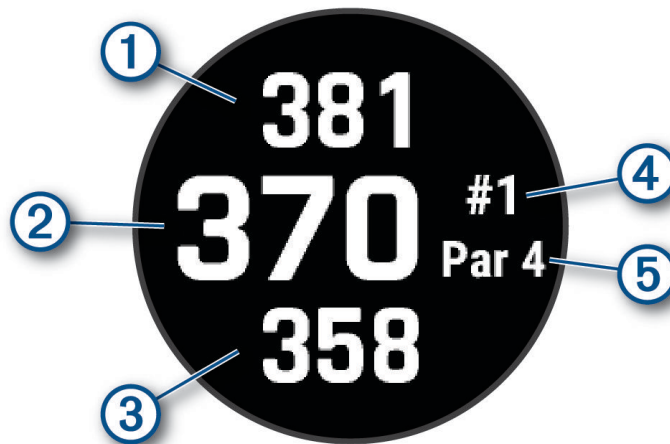
Lagring af brugerdefinerede mål

Mens du spiller en runde, kan du gemme op til fem brugerdefinerede mål for hvert hul. Det er praktisk at gemme mål for at registrere genstande eller forhindringer, der ikke vises på kortet. Du kan få vist afstanden mellem disse positioner fra skærbilledet for hazards og layups (*Golfspil, side 28*).

- 1 Stå i nærheden af det mål, du vil gemme.
BEMÆRK: Du kan ikke gemme et mål, som er langt fra det hul, der er valgt i øjeblikket.
- 2 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 3 Vælg **Brugerdef. mål**.
- 4 Vælg en måltype.

Tilstand med store tal

Du kan ændre størrelsen på de tal, der vises på skærbilledet med information om hullet. Hold **MENU** nede, vælg aktivitetsindstillingerne, og vælg **Store tal**.



①	Distancen til den bageste del af greenen
②	Distancen til midten af greenen eller valgt flagplacering
③	Distancen til den forreste del af greenen
④	Nummeret på det aktuelle hul
⑤	Par for det aktuelle hul

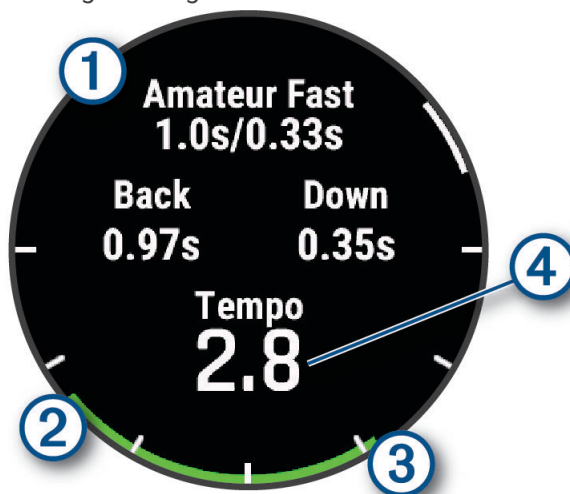
Afslut træning af svingtempo




Aktiviteten Tempotræning hjælper dig med at udføre et mere ensartet sving. Enheden måler og viser din tid for backswing og downswing. Enheden viser også tempoet i dit sving. Svingtempoet er tiden for backswing divideret med tiden for downswing, udtrykt som et forhold. Forholdet 3 til 1, eller 3.0, er det ideelle svingtempo baseret på studier af professionelle golfspillere.

Det ideelle svingtempo

Du kan opnå det ideelle 3.0 tempo ved at bruge forskellig timing for dit sving, eksempelvis 0,7 sekunder/0,23 sekunder eller 1,2 sekunder/0,4 sekunder. Hver golfspiller har et unikt svingtempo baseret på deres evner og erfaring. Garmin giver seks forskellige muligheder for timing.

Enheden viser en graf, der angiver, om dine tider for bagudrettet sving eller nedsving er for hurtige, for langsomme eller lige tilpas til den valgte timing.



①	Timingvalg (forhold mellem bagudrettet sving og nedsving)
②	Tid for bagudrettet sving
③	Tid for nedsving
④	Dit tempo
	God timing
	For langsomt
	For hurtigt

For at finde din ideelle svingtiming skal du starte med den mest langsomme timing og prøve den på et par sving. Når tempografen er konstant grøn for både dit bagudrettede sving og nedsving, kan du rykke op til den næste timing. Når du finder en timing, som passer dig godt, kan du bruge den til at opnå mere ensartede sving og præstationer.

Analyse af dit svingtempo

Du skal ramme en bold for at kunne se dit svingtempo.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Tempotræning**.
- 3 Tryk på **START**.
- 4 Vælg **Svinghastighed**, og vælg en indstilling.
- 5 Gennemfør et fuldt sving, og ram bolden.
Uret viser din svinganalyse.

Visning af tipsekvens

Første gang du bruger Tempotræning viser uret en række tips for at forklare, hvordan dit sving analyseres.

- 1 Tryk på **START** under din aktivitet.
- 2 Vælg **Tip**.
- 3 Tryk på **START** for at vise næste tip.

Jumpmaster

ADVARSEL

Funktionen Jumpmaster bør kun bruges af erfarne faldskærmsudspringere. Funktionen Jumpmaster bør ikke anvendes som primær højdemåler ved skydiving. Hvis de relevante oplysninger for springet ikke indtastes, kan det medføre alvorlig personskade eller død.

Jumpmaster-funktionen følger militærets retningslinjer for beregning af HARP (high altitude release point). Uret registrerer automatisk, når du er sprunget, så den kan navigere hen til DIP (desired impact point) ved hjælp af barometeret og det elektroniske kompas.

Planlægning af et spring

- 1 Vælg en springtype (*Springtyper, side 36*).
- 2 Angiv springoplysninger (*Angivelse af springoplysninger, side 37*).
Enheden beregner HARP.
- 3 Vælg **Gå til HARP** for at starte navigation til HARP.

Springtyper

Jumpmaster-funktionen giver dig mulighed for at indstille springtypen til en af følgende tre typer: HAHO, HALO eller Statisk. Den valgte springtype bestemmer, hvilke yderligere opsætningsoplysninger der kræves. For alle springtyper måles drophøjder og åbningshøjder i fod over jorden (AGL).

HAHO: High Altitude High Opening (Stor højde Høj åbning). Hopmesteren springer fra en meget stor højde og åbner faldskærmen i en stor højde. Du skal indstille en DIP og en drophøjde på mindst 1.000 fod. Drophøjden antages at være den samme som åbningshøjden. Fælles værdier for drophøjde går fra 12.000 til 24.000 fod AGL.

HALO: High Altitude Low Opening (Stor højde Lav åbning). Hopmesteren springer fra en meget stor højde og åbner faldskærmen i en lav højde. De påkrævede oplysninger er den samme som for HAHO-springtypen, plus en åbningshøjde. Åbningshøjden må ikke være større end drophøjden. Almindelige værdier for en åbningshøjde ligger mellem 2.000 til 6.000 fod AGL.

Statisk: Vindhastigheden og -retningen antages at være konstant under hele springets varighed. Drophøjden skal være mindst 1.000 fod.

Angivelse af springoplysninger

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Jumpmaster**.
- 3 Vælg en springtype (*Springtyper, side 36*).
- 4 Udfør en eller flere handlinger for at indtaste dine springoplysninger:
 - Vælg **DIP** for at angive et waypoint for det ønskede landingssted.
 - Vælg **Drophøjde** for at angive drophøjden AGL (i fod), når hopmesteren forlader flyet.
 - Vælg **Åbningshøjde** for at angive åbningshøjden AGL (i fod), når hopmesteren forlader flyet.
 - Vælg **Fremadrettet kast** for at angive den tilbagelagte vandrette distance (i meter) ud fra flyets hastighed.
 - Vælg **Kurs til HARP** for at angive rejseretningen (i grader) i forhold til flyets hastighed.
 - Vælg **Vind** for at angive vindhastighed (i knob) og -retning (i grader).
 - Vælg **Konstant** for at finjustere nogle oplysninger planlagte spring. Afhængigt af springtype, kan du vælge **Procent af maksimum**, **Sikkerhedsfaktor**, **K-Åbn**, **K-Frit fald** eller **K-Statisk** og angive yderligere oplysninger (*Konstantindstillinger, side 38*).
 - Vælg **Automatisk til DIP** for at aktivere navigation til DIP automatisk, efter at du springer.
 - Vælg **Gå til HARP** for at starte navigation til HARP.

Indtastning af vindoplysninger for HAHO- og HALO-spring

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Jumpmaster**.
- 3 Vælg en springtype (*Springtyper, side 36*).
- 4 Vælg **Vind > Tilføj**.
- 5 Vælg en højde.
- 6 Indtast en vindhastighed i knob, og vælg **Fuldført**.
- 7 Indtast en vindretning i grader, og vælg **Fuldført**.
Vindværdien tilføjes til listen. Der anvendes kun vindværdier, som optræder på listen, i beregningerne.
- 8 Gentag 5-7 trin for hver tilgængelig højde.

Nulstilling af vindoplysninger

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Jumpmaster**.
- 3 Vælg **HAHO** eller **HALO**.
- 4 Vælg **Vind > Nulstil**.

Alle vindværdier fjernes fra listen.

Angivelse af vindoplysninger for et statisk spring

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Jumpmaster > Statisk > Vind**.
- 3 Indtast en vindhastighed i knob, og vælg **Fuldført**.
- 4 Indtast en vindretning i grader, og vælg **Fuldført**.

Konstantindstillinger

Vælg Jumpmaster, vælg en springtype, og vælg Konstant.

Procent af maksimum: Indstiller springområdet for alle springtyper. En indstilling mindre end 100 % reducerer driveafstanden til DIP, og en indstilling større end 100 % øger driveafstanden. Mere erfarne hopmestre kan bruge mindre tal og mindre erfarne faldskærmsudspringere kan bruge større tal.

Sikkerhedsfaktor: Angiver margen for fejl i et spring (HAHO kun). Sikkerhedsfaktorer er normalt heltalsværdi fra to eller større, og fastlægges af hopmesteren baseret på specifikationer for springet.

K-Frit fald: Angiver vindtræksværdien for en faldskærm under frit fald, baseret på faldskærmens klassificering (kun HALO). Hver faldskærm skal være mærket med en K-værdi.

K-Åbn: Angiver vindtræksværdien for en åben faldskærm, baseret på faldskærmens klassificering (HAHO og HALO). Hver faldskærm skal være mærket med en K-værdi.

K-Statisk: Angiver vindtræksværdien for en åben faldskærm under et statisk spring, baseret på faldskærmens klassificering (kun Statisk). Hver faldskærm skal være mærket med en K-værdi.

Tilpasning af aktiviteter og apps

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

Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet

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

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Aktiviteter og apps**.

Dine favoritaktiviteter vises øverst på listen.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil tilføje en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Indstil som favorit**.
- Hvis du vil fjerne en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Fjern fra favoritter**.

Ændring af aktivitetens position på listen over apps

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

4 Vælg **Omorganisér**.

5 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at tilpasse aktivitetens position på listen over apps.

Tilpasning af skærbilleder

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder**.
- 6 Vælg et dataskærbillede, som du vil tilpasse.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
 - Vælg **Datafelter**, og vælg et felt for at ændre de data, som vises i feltet.
TIP: Du kan få vist en liste over alle tilgængelige datafelter ved at gå til [Datafelter, side 137](#). Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper.
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærbilledet fra sløjfen.
- 8 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at føje et dataskærbillede til sløjfen.
Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærbilleder.

Sådan føjes et kort til en aktivitet

Du kan føje kortet til dataskærbillederne for en aktivitet.

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

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

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

Indstillinger for aktiviteter og apps

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

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

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

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

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

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

Alarmer: Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsalarmer](#), side 42).

Automatisk klatring: Gør uret i stand til at registrere højdeændringer automatisk ved hjælp af den indbyggede højdemåler ([Aktivering af Automatisk klatring](#), side 45).

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

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

Automatisk hvile: Gør det muligt for uret automatisk at oprette et hvileinterval, når du holder op med at bevæge dig ([Automatisk hvile og manuel hvile](#), side 19).

Automatisk løb: Gør det muligt for uret at registrere ski- eller vandsportsløb automatisk ved hjælp af det indbyggede accelerometer ([Visning af skiløbeture](#), side 26, [Visning af dine vandsportsløb](#), side 10).

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

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

Automatisk sportsskift: Gør det muligt for uret automatisk at registrere en overgang til næste sport i en multisportsaktivitet, såsom triatlon.

Automatisk start: Indstiller uret til automatisk at starte en motocross- eller BMX-aktivitet, når du begynder at bevæge dig.

Store tal: Ændrer størrelsen på tallene på dataskærbillederne ([Tilstand med store tal](#), side 34).

Send pulsdata: Aktiverer automatisk udsendelse af pulsdata, når du starter aktiviteten ([Udsendelse af pulsdata](#), side 84).

Send til GameOn: Aktiverer automatisk udsendelse af biometriske data til Garmin GameOn appen, når du starter en spilaktivitet ([Brug af Garmin GameOn™ appen](#), side 23).

ClimbPro: Viser skærbilleder for planlægning og overvågning af stigning under navigering ([Brug af ClimbPro](#), side 44).

Køllemeddelelse: Viser en meddelelse om, hvilken golfkølle du brugte efter hvert registreret slag til at registrere din køllestatistik ([Registrering af statistik](#), side 33).

Nedtælling starter: Aktiverer en nedtællingstimer for intervallsvømning i pool.

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

Driverdistance: Angiver den gennemsnitlige distance, bolden tilbagelægger på din drive, når du spiller golf.

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

Golfdistance: Indstiller måleenheden for distance, når du spiller golf.

- Golf, vindhastighed:** Indstiller måleenheden for vindhastighed, når du spiller golf.
- Gradueringsystem:** Indstiller gradueringsystemet til vurdering af rutens sværhedsgrad for en klippeklatringsaktivitet.
- Jump-tilstand:** Indstiller målet for sjippetovsaktivitet til et angivet klokkeslæt, antal gentagelser eller åben afslutning.
- Banenummer:** Indstiller dit banenummer til baneløb.
- Lap-tast:** Aktiverer eller deaktiverer knappen LAP for at registrere en omgang eller hvile under en aktivitet.
- Lås enheden:** Låser berøringsskærmen og knapperne under en multisportsaktivitet for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne og tryk på berøringsskærmen.
- Kort:** Indstiller displayindstillinger for kortdataskærmbilledet for aktiviteten (*Indstillinger for aktivitetskort, side 44*).
- Metronom:** Afspiller toner eller vibrerer i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence. Du kan indstille slag i minuttet (bpm) for den kadence, du vil opretholde, slagfrekvens og lydindstillinger.
- Tracking af tilstand:** Aktiverer eller deaktiverer automatisk registrering af stigning eller nedstigning for offpiste og snowboarding.
- Registrering af forhindring:** Gør det muligt for uret at gemme forhindringspositioner fra din første omgang på banen. Ved gentagne omgange på banen bruger uret de gemte positioner til at skifte mellem forhindrings- og løbeintervaller (*Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer, side 18*).
- PlaysLike:** Konfigurerer afstandsfunctonen "plays like", som viser justerede afstande til greenen, mens du spiller golf (*PlaysLike Afstandsikoner, side 31*).
- Poolstørrelse:** Indstiller pool længden ved svømning i pool.
- Effektgennemsnit:** Kontrollerer, om uret medtager nulværdier for cykeeffektdata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.
- Strømtilstand:** Indstiller standardstrømtilstanden for aktiviteten.
- Strømsparetimeout:** Indstiller timeoutlængden for strømbesparelse for, hvor længe uret bliver i træningstilstand, f.eks. når du venter på, at et løb skal starte. Valgmuligheden Normal indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter fem minutters inaktivitet. Valgmuligheden Udvidet indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 25 minutters inaktivitet. Den udvidede tilstand kan resultere i kortere batterilevetid.
- Registrer aktivitet:** Aktiverer registrering af FIT aktivitetsfiler for golfaktiviteter. FIT filer registrerer fitnessoplysninger, der er skræddersyet til Garmin Connect.
- Optag efter solnedgang:** Indstiller uret til at registrere sporpunkter efter solnedgang under en ekspedition.
- Registrer temperatur:** Registrerer den omgivende temperatur omkring uret under visse aktiviteter.
- Registrer VO2-max:** Aktiverer VO2-max. registrering for stiløb og ultraløbsaktiviteter.
- Optageinterval:** Indstiller frekvensen for registrering af sporpunkter under en ekspedition. Som standard registreres GPS-sporpunkter en gang i timen, og de registreres ikke efter solnedgang. Registrering af sporpunkter mindre hyppigt maksimerer batterilevetiden.
- Omdøb:** Angiver aktivitetens navn.
- Tæll. gentagels.:** Aktiverer eller deaktiverer repetitionstælling under en træning. Indstillingen Kun træning aktiverer kun repetitionstælling under guidet træning.
- Gentag:** Aktiverer muligheden Gentag for multisportsaktiviteter. Du kan for eksempel anvende denne indstilling til aktiviteter, der omfatter flere overgange, f.eks. swimrun.
- Gend. stand.indstillinger:** Giver dig mulighed for at nulstille aktivitetsindstillingerne.
- Rutestatistik:** Muliggør sporing af rutestatistik til indendørs klatreaktiveringer.
- Ruteplanlægning:** Angiver indstillingerne for beregning af ruter for aktiviteten (*Ruteindstillinger, side 44*).
- Løbeeffekt:** Giver dig mulighed for at registrere data om løbeeffekt og tilpasse indstillingerne (*Indstillinger for løbeeffekt, side 93*).
- Satellitter:** Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten (*Satellitindstillinger, side 45*).

- Scoreindstillinger:** Giver dig mulighed for at indstille dine præferencer for golf score, aktivere statistik sporing og indtaste dit handicap (*Scoreindstillinger, side 33*).
- Segmenter:** Gør det muligt at få vist de gemte segmenter for aktiviteten (*Segmenter, side 45*). Valgmuligheden Automatisk indsats justerer automatisk målløbetiden for et segment baseret på din præstation i det segment.
- Segmentalarmer:** Aktiverer meddelelser, der advarer dig om, at segmenter nærmer sig (*Segmenter, side 45*).
- Egeevaluering:** Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 16*).
- SpeedPro:** Aktiverer avancerede hastighedsmålinger for windsurfing-aktivitetsløb.
- Tagregistrering:** Aktiverer registrering af svømmetag for svømning i pool.
- Swimrun auto sportsskift:** Giver dig mulighed for automatisk at skifte mellem svømmedelen og løbedelen af en swimrun-multisportsaktivitet.
- Touch:** Aktiverer eller deaktiverer berøringskærmen under en aktivitet.
- Turneringstilstand:** Deaktiverer funktioner, der ikke er tilladte under godkendte turneringer.
- Overgange:** Aktiverer overgange for multisportsaktiviteter.
- Enheder:** Indstiller måleenhederne for aktiviteten.
- Vibrationsalarmer:** Aktiverer alarmer, der giver dig besked om at inhalere eller udånde under en vejtrækningsøvelse.
- Virtuel caddie:** Giver dig mulighed for at vælge automatiske eller manuelle køllebefalinger fra den virtuelle caddie. Viser, når du har spillet fem runder golf, spore dine køller og overfører dine scorecard til Garmin Golf appen.
- Træningsvideoer:** Muliggør træningsanimationer for styrke-, kardio-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animationer er tilgængelige for forudinstallerede træninger og træninger, der er downloadet fra din Garmin Connect konto.
- ### Aktivitetsalarmer
- Du kan indstille alarmer for enhver aktivitet, hvilket kan hjælpe dig med at træne mod bestemte mål, øge din opmærksomhed på omgivelserne og navigere til din destination. Visse alarmer er kun tilgængelige for specifikke aktiviteter. Der er tre typer alarmer: Hændelsesalarmer, områdealarmer og tilbagevendende alarmer.
- Hændelsesalarm:** En hændelsesalarm advarer dig én gang. Hændelsen er en bestemt værdi. Du kan f.eks. indstille uret til at advare dig, når du forbrænder et bestemt antal kalorier.
- Områdealarm:** Med en områdealarm får du besked, hver gang uret er over eller under et bestemt værdiområde. Du kan f.eks. indstille uret til at advare dig, hvis din puls er under 60 bpm (hjerteslag pr. minut) og over 210 bpm.
- Tilbagevendende alarm:** Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang uret registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille uret til at give dig et signal hvert 30. minut.

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
Distance	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et distanceinterval.
Højde	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se <i>Om pulszoner, side 109</i> og <i>Udregning af pulszone, side 111</i> .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Tempo	Tilbagevendende	Du kan indstille et mål for svømmehastighed.
Tænd/sluk	Område	Du kan indstille et højt eller et lavt effektniveau.
Alarmpunkter	Hændelse	Du kan indstille en radius fra en gemt position.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Løbeeffekt	Event, rækkevidde	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for effektzone.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.
Banetimer	Tilbagevendende	Du kan indstille et banetidsinterval i sekunder.

Indstilling af en advarsel

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

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

Indstillinger for aktivitetskort

Du kan tilpasse udseendet af kortdataskærmbilledet for hver aktivitet.

Hold **MENU** nede, vælg **Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, vælg indstillinger for aktiviteten, og vælg **Kort**.

Konfigurer kort: Viser eller skjuler data fra installerede kortprodukter.

Korttema: Indstiller kortet til at vise data, der er optimeret til din aktivitetstype. System-indstillingen bruger præferencerne fra systemets kortindstillinger (*Korttemaer, side 99*).

Brug systemindst: Gør uret i stand til at bruge præferencerne fra kortets systemindstillinger (*Kortindstillinger, side 97*). Når denne indstilling er deaktiveret, kan du tilpasse kortets indstillinger for aktiviteten.

Farvevalg: Indstiller kortfarverne til enten en hvid eller sort baggrund for synlighed om dagen eller om natten. Indstillingen Automatisk tilpasser automatisk kortets farver efter tidspunktet på dagen.

Gendan tema: Giver dig mulighed for at gendanne standardindstillinger for korttemaer eller temaer, der er blevet slettet fra uret.

Ruteindstillinger

Du kan ændre ruteindstillingerne for at tilpasse måden, hvorpå uret beregner ruter for hver aktivitet.

BEMÆRK: Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

Hold **MENU** nede, vælg **Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, vælg indstillinger for aktiviteten, og vælg **Ruteplanlægning**.

Aktivitet: Angiver en aktivitet for ruteplanlægning. Uret beregner ruter optimeret til den type af aktivitet, du laver.

Popularitetsbanelægning: Beregner ruter baseret på de mest populære løbe- og køreture fra Garmin Connect.

Baner: Angiver, hvordan du navigerer langs baner ved hjælp af uret. Brug funktionen Følg bane for at navigere nøjagtigt langs en bane, når den vises, uden at skulle genberegne. Brug funktionen Brug kort til at navigere langs en bane ved hjælp af kort med ruter og genberegne ruten, hvis du kommer væk fra banen.

Beregningsmetode: Indstiller beregningsmetoden for at minimere tid, distance eller stigning i ruter.

Undgå: Angiver de vej- eller sportstyper, der skal undgås i ruter.

Type: Indstiller funktionsmåden for den markør, der vises under direkte rutevejledning.

Brug af ClimbPro

ClimbPro funktionen hjælper dig med at administrere dine anstrengelser til de kommende stigninger på en bane. Du kan få vist oplysninger om hældning, distance og højdeforøgelse før eller i realtid, mens du følger en bane. Cykelstigningskategorierne, baseret på længde og hældning, er angivet med farve.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **ClimbPro > Status > Når du navigerer**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Datafelt** for at tilpasse datafeltet på ClimbPro skærmen.
 - Vælg **Alarm** for at indstille alarmer ved starten af en stigning eller i en bestemt afstand fra stigningen.
 - Vælg **Nedstigninger** for at slå nedkørsler til eller fra for igangværende aktiviteter.
 - Vælg **Klatringsdetektion** for at vælge de typer stigninger, der er registreret under cykelaktiviteter.
- 7 Gennemse stignings- og baneoplysningerne for banen (*Visning eller redigering af baneoplysninger, side 122*).
- 8 Begynd at følge en gemt bane (*Navigation til en destination, side 117*).

Aktivering af Automatisk klatring

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

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Automatisk klatring > Status**.

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

7 Vælg en funktion:

- Vælg **Løbsskærm** for at identificere, hvilke dataskærbilleder, der vises, mens du løber.
- Vælg **Klatringsskærm** for at identificere, hvilket dataskærbillede der vises, mens du klatrer.
- Vælg **Skift farver** for at vende skærmfarverne om, når du skifter tilstand.
- Vælg **Lodret fart** for at angive stigningshastighed over tid.
- Vælg **Tilstandsskift** for at angive, hvor hurtigt enheden skifter tilstand.

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

Satellitindstillinger

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

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Fra: Deaktiverer satellitsystemer for aktiviteten.

Anvend standard: Gør uret i stand til at bruge standardssystemindstillingen for satellitter (*Systemindstillinger*, side 125).

Kun GPS: Aktiverer GPS-satellitsystemet.

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

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

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

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

Segmenter

Du kan sende løbe- eller cyklingssegmenter fra din Garmin Connect konto til din enhed. Når et segment er gemt på din enhed, kan du konkurrere i et segment og forsøge at matche eller overgå din personlige rekord eller andre deltagere, som har gennemført segmentet.

BEMÆRK: Når du downloader et kursus fra din Garmin Connect konto, kan du downloade alle tilgængelige segmenter i kurset.

Strava™ segmenter

Du kan downloade Strava segmenter til din MARQ Captain enhed. Følg Strava segmenter for at sammenligne din præstation med dine tidligere ture, venner og professionelle, der har kørt det samme segment.

Hvis du vil være Strava medlem, skal du gå til menuen Segmenter på din Garmin Connect konto. Du kan finde yderligere oplysninger på www.strava.com.

Oplysningerne i denne brugervejledning gælder for både Garmin Connect segmenter og Strava segmenter.

Visning af segmentdetaljer

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Segmenter**.
- 6 Vælg et segment.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Konkurrencetider** for at få vist tid og gennemsnitshastighed eller -tempo for den, som fører segmentet.
 - Vælg **Kort** for at se segmentet på kortet.
 - Vælg **Højdeplot** for at se en højdeangivelse for segmentet.

Sådan konkurrerer du i et segment

Segmenter er virtuelle konkurrencebaner. Du kan konkurrere i et segment og sammenligne din præstation med tidligere aktiviteter, andres præstationer, forbindelser på din Garmin Connect konto eller andre medlemmer i løbe- eller cykelfællesskaber. Du kan overføre oplysninger om din aktivitet til din Garmin Connect konto for at se din segmentplacering.

BEMÆRK: Hvis din Garmin Connect konto og Strava konto er forbundne, sendes din aktivitet automatisk til din Strava konto, så du kan gennemse segmentplacering.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Løb eller cykl en tur.
Når du går ind i et segment, vises en meddelelse, og du kan konkurrere i segmentet.
- 4 Begynd at konkurrere i segmentet.

Der vises en besked, når segmentet er fuldført.

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 MARQ Captain 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 MARQ Captain ur.

Synkroniser dit MARQ Captain 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 46).

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

Træning forud for en løbsbegivenhed

Uret kan foreslå daglige træninger for at hjælpe dig med at træne forud for en løbe- eller cyklebegivenhed, hvis du har en VO2-max estimering ([Om VO2-max estimeringer](#), side 63).

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

BEMÆRK: Hvis du har gennemført mindst 1 udendørs løb med pulsdato eller 1 tur med puls- og effektdata, vises daglige anbefalede træninger på uret.

Løbskalender og primært løb

Når du føjer en løbsbegivenhed til din Garmin Connect kalender, kan du få vist begivenheden på uret ved at tilføje det primære løbsoverblik ([Overblik](#), side 57). Begivenhedsdatoen skal være inden for de næste 365 dage. Uret viser en nedtælling til begivenheden, din måltid eller forventede sluttid (kun løbsbegivenheder) samt vejroplysninger.

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

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

Afhængigt af de tilgængelige banedata for din begivenhed kan du få vist højdedata, banekortet og tilføje en PacePro™ plan ([PacePro Træning](#), side 51).

Træning

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

På dit ur: Du kan åbne træningsappen fra aktivitetslisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur ([Aktiviteter og apps](#), side 15).

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 48).

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

Start af en træning

Din enhed kan guide dig gennem en række trin i en træning.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede, og vælg **Træning**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil starte en intervaltræning eller en træning med et træningsmål, skal du vælge **Hurtig træning** (*Start en intervaltræning, side 49, Angivelse af et træningsmål, side 50*).
 - Hvis du vil starte en forudindlæst eller gemt træning, skal du vælge **Træningsbibliotek** (*Følg en træning fra Garmin Connect, side 48*).
 - Hvis du vil starte en planlagt træning fra din Garmin Connect træningskalender, skal du vælge **Træningskalender** (*Om træningskalenderen, side 51*).

BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

- 5 Vælg en træning.

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




- 6 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Start træningen**.

- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

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


Score for træningsudførelse

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

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

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 105*).

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

Sådan følger du en Daglig foreslået træning

Før uret kan foreslå en daglig løbetur, skal du have en VO2-max estimering for den aktivitet (*Om VO2-max estimeringer, side 63*).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Løb** eller **Cykel**.
Den daglige foreslåede træning vises.
- 3 Tryk på **START**, og vælg en indstilling:
 - Vælg **Start træningen** for at gennemføre træningen.
 - Vælg **Afslut** for at kassere træningen.
 - Vælg **Trin** for at se en eksempelvisning af træningstrinnene.
 - Hvis du vil se forslag til træning for den kommende uge, skal du vælge **Flere forslag**.
 - Hvis du vil have vist træningsindstillingerne, for eksempel **Måltype**, skal du vælge **Indstillinger**.

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

Start en intervaltræning

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

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Tilpasning af en intervaltræning

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning** > **Hurtig træning** > **Intervaller** > **Strukturerede gentagelser** > **Rediger**.
- 5 Vælg en eller flere valgmuligheder:
 - Hvis du vil angive intervalvarighed og -type, skal du vælge **Interval**.
 - Hvis du vil angive hvilevarighed og -type, skal du vælge **Hvile**.
 - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
 - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning** > **Til**.
 - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling** > **Til**.
- 6 Tryk på **BACK**.

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

Registrering af en kritisk svømmehastighedstest

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Svøm i pool**.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Træningsbibliotek > Kritisk svømmehastighed > Kør test af kritisk svømmehastighed**.
- 5 Tryk på **DOWN** for at se en forhåndsvisning af træningstrin (valgfrit).
- 6 Tryk på **START**.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Følg instruktionerne på skærmen.

Brug af Virtual Partner

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Virtual Partner**.
- 6 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.
- 7 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at ændre placeringen af Virtual Partner skærmen (valgfrit).
- 8 Start din aktivitet (*Start af aktivitet, side 15*).
- 9 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle til Virtual Partner skærbilledet og se, hvem der fører.

Angivelse af et træningsmål

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Angiv et mål**.
 - Vælg **Hurtig træning**.

BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.
 - Vælg **Distance og tid** for at vælge et mål for distance og tid.
 - Vælg **Distance og tempo** eller **Distance og hastighed** for at vælge et mål for distance og tempo eller hastighed.

Skærmen for træningsmålet vises med en angivelse af din anslåede sluttid.

- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

TIP: Du kan holde MENU nede og vælge **Annuller mål** for at annullere træningsmålet.

Konkurrer mod en tidligere aktivitet

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

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

Om træningskalenderen

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

Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 105](#)), og du skal parre MARQ 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 MARQ ur.


PacePro Træning

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

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

Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en PacePro plan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 105).

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

Oprettelse af en PacePro plan på dit ur

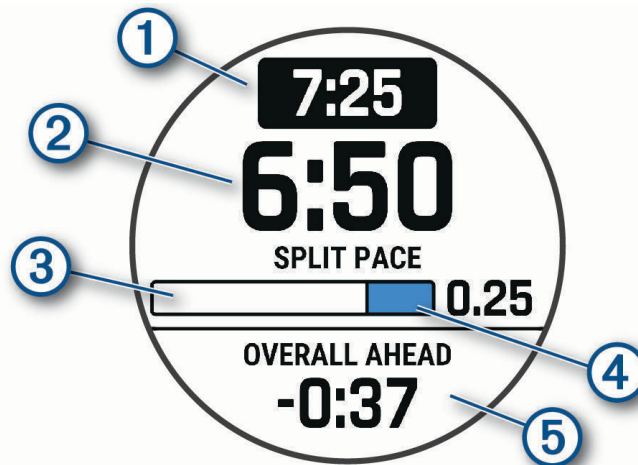
Før du kan oprette en PacePro plan på dit ur, skal du oprette en bane ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect](#), side 121).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation** > **Baner**.
- 5 Vælg en bane.
- 6 Vælg **PacePro** > **Opret ny**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Måltempo**, og indtast dit måltempo.
 - Vælg **Mål for tid**, og indtast din måltid.Uret viser dit brugerdefinerede tempobånd.
- 8 Tryk på **START**.
- 9 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Accepter plan** for at starte abonnementet.
 - Vælg **Se delmålinger** for at gennemse splittiderne.
 - Vælg **Højdeplot** for at se et højdeplot over ruten.
 - Vælg **Kort** for at se ruten på kortet.
 - Vælg **Fjern** for at kassere planen.

Sådan starter du en PacePro plan

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

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



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

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

Power Guide

Du kan oprette og bruge en effektstrategi til at planlægge din indsats på en rute. Din MARQ enhed bruger din FTP, højden af banen og den forventede tid, det vil tage dig at gennemføre banen for at oprette en brugerdefineret power guide.

Et af de vigtigste trin i planlægningen af en vellykket power guide strategi er at vælge dit anstrengelsesniveau. Hvis du anstrenger dig mere på ruten, vil det øge effektanbefalingerne, mens det vil reducere dem, hvis du vælger en mindre anstrengelse (*Oprettelse og brug af en Power Guide, side 54*). Det primære mål med en power guide er at hjælpe dig med at gennemføre ruten ud fra det, der vides om det, du kan. Det er ikke at nå en bestemt målsat tid. Du kan justere anstrengelsesniveauet under din tur.

Power guides er altid tilknyttet en rute og kan ikke bruges til træninger eller segmenter. Du kan få vist og redigere din strategi i Garmin Connect appen og synkronisere den med kompatible Garmin enheder. Denne funktion kræver en effektmåler, som skal parres med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*).

Oprettelse og brug af en Power Guide

Før du kan oprette en power guide, skal du parre en effektmåler med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*). Du skal også have indlæst en bane på uret (*Oprettelse af en bane på Garmin Connect, side 121*).

Du kan også oprette en Power Guide i Garmin Connect appen.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en udendørs cykelaktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Effektguide > Opret ny**.
- 5 Vælg en bane (*Baner, side 120*).
- 6 Vælg en køreposition.
- 7 Vælg en udstyrsvægt.
- 8 Tryk på **START**, og vælg **Brug plan**.

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

Historik

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

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

Brug af historik

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

Uret har en historikoversigt, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata (*Overblik, side 57*).

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Tryk på **START**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil have vist yderligere oplysninger om aktiviteten, skal du vælge **AI statistik**.
 - For at se virkningen af aktiviteten på din aerobe og anaerobe kondition skal du vælge **Træn.effekt (TE)** (*Om Training Effect, side 73*).
 - Du kan få vist din tid i hver pulszone ved at vælge **Puls**.
 - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og få vist flere oplysninger om hver omgang.
 - Vælg **Løb** for at vælge et ski- eller snowboard-løb og få vist flere oplysninger om hvert løb.
 - Vælg **Sæt** for at vælge et træningssæt og få vist flere oplysninger om hvert sæt.
 - Hvis du vil have vist punktet på et kort, skal du vælge **Kort**.
 - Du kan få vist en stigningsprofil for aktiviteten ved at vælge **Højdeplot**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet**.

Multisport-historik

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

Personlige rekorder

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

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

Visning af dine personlige rekorder

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

Gendannelse af en personlig rekord

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

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

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af personlige rekorder

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

Visning af samlede data

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

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

Brug af distancetæller

Distancetælleren registrerer automatisk den samlede tilbagelagte distance samt tiden i aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler > Triptæller**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist totaler for distancetæller.

Sletning af historik

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

Udseende

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

Urskiveindstillinger

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

Sådan tilpasser du urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive, skal du installere en urskive fra Connect IQ store ([Connect IQ funktioner, side 106](#)).

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

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Vælg **Tilføj ny** for at oprette en brugerdefineret digital eller analog urskive.
- 5 Tryk på **START**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - For at aktivere urskiven skal du vælge **Anvend**.
 - For at ændre taltypen på den analoge urskive skal du vælge **Urskive**.
 - For at ændre visertypen på den analoge urskive skal du vælge **Visere**.
 - Vil du ændre taltypen på den digitale urskive, skal du vælge **Sidelayout**.
 - Vil du ændre stilen for sekunder på den digitale urskive, skal du vælge **Sekunder**.
 - For at ændre de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Data**.
 - Vil du tilføje eller ændre en farvetone for urskiven, skal du vælge **Farvetone**.
 - For at ændre farven på de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Datafarve**.
 - For at fjerne urskiven skal du vælge **Slet**.

Overblik

Uret leveres med forudindlæste overblik, der giver hurtige oplysninger ([Visning af oversigtssløjfen, side 60](#)). 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 61](#)).

Navn	Beskrivelse
ABC	Viser kombinerede oplysninger for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.
Flere tidszoner	Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner (<i>Tilføjelse af flere tidszoner, side 4</i>).
Højdeakklimatisering	I højder over 800 m (2625 fod) vises grafer med højdekorrigerede værdier for den gennemsnitlige aflæsning af iltmætning, vejrtrækningsfrekvens og hvilepuls i de sidste syv dage.
Højdemåler	Viser den omtrentlige højde baseret på trykændringer.
Trykhøjdemåler	Viser data for omgivende tryk baseret på højde.
Body Battery™	Når uret bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau for de seneste mange timer (<i>Body Battery, side 61</i>).
Kalender	Viser kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.
Kompas	Viser et elektronisk kompas.
Cyklingsniveau	Viser din ryttertype, aerob udholdenhed, aerob kapacitet og anaerob kapacitet (<i>Visning af cyklingsniveau, side 76</i>).
Hundesporing	Giver dig oplysninger om din hunds position, når du har parret kompatibelt hundesporsudstyr med dit MARQ ur.
Udholdenheds-score	Viser en score, en graf og en kort meddelelse, der beskriver din samlede udholdenhed baseret på alle registrerede aktiviteter (<i>Udholdenhedsscore, side 75</i>).
Fiskeudsigt	Viser forudsigelser for de bedste dage og tidspunkter for fiskeri baseret på din position, månens position, månens op- og nedgangstider. Du kan se vurderingen for dagen og større og mindre fodringstider.
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.
Golf	Viser golfscore og statistik for din seneste runde.
Health Snapshot	Starter en Health Snapshot session på uret, der registrerer adskillige vigtige sundhedsoplysninger, når du ikke bevæger dig i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejrtrækningsfrekvens. Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner (<i>Health Snapshot™, side 21</i>).
Puls	Viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og en graf over din gennemsnitlige hvilepuls (RHR).
Bakkescore	Viser en score, en graf, bidragende målinger og en kort meddelelse, der beskriver din bjergklatring baseret på dine registrerede løbeaktiviteter (<i>Bakkescore, side 76</i>).
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 65</i>).
Intensitetsminutter	Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.

Navn	Beskrivelse
inReach® kontrolfunktioner	Giver dig mulighed for at sende beskeder på din parrede inReach enhed (<i>Brug af inReach fjernbetjeningen, side 94</i>).
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 77</i>).
Sidste aktivitet	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
Sidste tur Sidste løbetur Sidste svømmetur	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet og historik for den angivne sport.
Messenger	Viser dine Garmin Messenger™ appsamtaler og giver dig mulighed for at besvare beskeder fra dit ur (<i>Garmin Messenger app, side 107</i>).
Musikstyring	Giver dig musikafspillerknapper til musik på din telefon eller dit ur.
Lure	Viser den samlede tid brugt på lure og Body Battery niveaugevinster. Du kan starte en lur-timer og indstille en alarm til at vække dig (<i>Tilpasning af søvnfunktion, side 127</i>).
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (<i>Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 102</i>).
Ydeevne	Viser præstationsmålinger, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater (<i>Præstationsmålinger, side 62</i>).
Primært løb	Viser den løbsbegivenhed, du angiver som det primære løb i din Garmin Connect kalender (<i>Løbskalender og primært løb, side 47</i>).
Måling af iltmætning	Muliggør manuel iltmætningsmåling (<i>Få målinger af iltmætning, side 85</i>). Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme målingen af iltmætning, optages målingerne ikke.
Løbskalender	Viser dine kommende løbsbegivenheder, der er angivet i Garmin Connect kalender (<i>Løbskalender og primært løb, side 47</i>).
RCT kameraets kontrolfunktioner	Gør dig i stand til manuelt at tage et billede og optage et videoklip (<i>Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 93</i>).
Restitution	Viser tiden for din restitution. Den maksimale tid er fire dage.
Vejrtrækning	Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.
Søvnscore	Viser den samlede sovetid, en søvnscore og oplysninger om søvnniveau for den foregående nat.
Søvntræner	Giver anbefalinger til dit søvnbehov baseret på søvn- og aktivitetshistorik, HRV status og lure.
Skridt	Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.
Aktier	Viser en liste over aktier (<i>Tilføjelse af en aktie, side 76</i>), der kan tilpasses.
Stress	Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af. Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme dit stressniveau, optages stressmålinger ikke.
Solopgang og solnedgang	Viser tidspunkter for solopgang, solnedgang, daggry og tusmørke samt et kort over solens aktuelle position og en graf over dagens sollys.

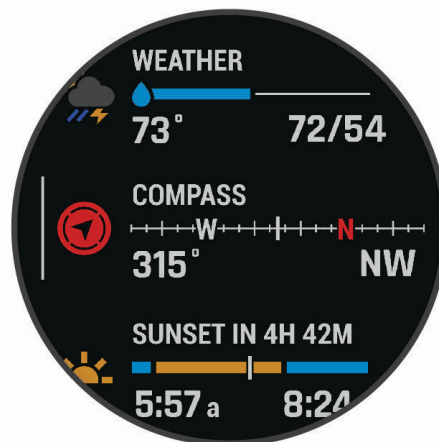
Navn	Beskrivelse
Temperatur	Viser temperaturdata fra den interne temperatursensor.
Tidevand	Du kan få vist oplysninger om en tidevandsstation, inklusive højden på tidevandet og tidspunktet for næste høj- og lavvande (<i>Visning af tidevandsoplysninger, side 9</i>).
Parathed til træning	Viser en score og en kort meddelelse, der hjælper dig med at bestemme, hvor klar du er til træning hver dag (<i>Parathed til træning, side 75</i>).
Træningsstatus	Viser din aktuelle træningsstatus og din træningsbelastning, som viser dig, hvordan din træning påvirker dit formniveau og din præstation (<i>Træningsstatus, side 70</i>).
VIRB® kontrolfunktioner	Giver kamerakontrolfunktioner, når du har en VIRB enhed parret med dit MARQ ur (<i>VIRB fjernbetjening, side 94</i>).
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt. Du kan også se de aktuelle vejrforhold på kortet ved hjælp af flere kortoverlejringer.
Xero® enhed	Viser laserpositionsoplysninger, når du har en kompatibel Xero enhed parret med dit MARQ ur (<i>Xero Laserpositionsindstillinger, side 95</i>).

Visning af oversigtssløjfen

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

1 Tryk på **UP** eller **DOWN**.

Uret ruller gennem oversigtssløjfen og viser oversigtsdata for hvert overblik.




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

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

3 Vælg en mulighed:

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

Tilpasning af overblikssløjfen

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Udseende > Overblik**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre positionen for et overblik i sløjfen, skal du vælge et overblik og trykke på **UP** eller **DOWN**.
 - For at fjerne et overblik fra sløjfen skal du vælge et overblik og vælge .
 - Hvis du vil tilføje et overblik til sløjfen, skal du vælge **Tilføj** og vælge et overblik.

TIP: Du kan vælge **OPRET MAPPE** for at oprette mapper, der indeholder flere overblik (*Oprettelse af overbliksmapper, side 61*).

Oprettelse af overbliksmapper

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Udseende > Overblik > Tilføj > OPRET MAPPE**.
- 3 Vælg de overblik, der skal medtages i mappen, og vælg **Fuldført**.

BEMÆRK: Hvis overblikkene allerede er i overblikssløjfen, kan du flytte eller kopiere dem til mappen.
- 4 Vælg eller indtast et navn til mappen.
- 5 Vælg et ikon for mappen.
- 6 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Hvis du vil redigere mappen, skal du rulle til mappen i overblikssløjfen og holde **MENU** nede.
 - Hvis du vil redigere overblik i mappen, skal du åbne mappen og vælge **Rediger** (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 61*).

Body Battery

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

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer (*Tips til forbedrede Body Battery data, side 61*).

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.

Præstationsmålinger

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

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

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

VO2-max: VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne (*Om VO2-max estimeringer, side 63*).

Forventede konkurrencetider: Uret bruger VO2-max estimeringen og din træningshistorik til at give en målløbetid på basis af din nuværende form (*Visning af dine forventede løbetider, side 64*).

HRV status: Uret analyserer dine pulsmålinger på håndledet, mens du sover, for at bestemme din status for pulsvariation (HRV) baseret på dine personlige, langsigtede HRV gennemsnit (*Status for pulsvariation, side 65*).

Præstationskrav: Dit præstationskrav er en vurdering i realtid efter 6 til 20 minutters aktivitet. Det kan tilføjes som et datafelt, så du kan se dit præstationskrav under resten af aktiviteten. Det sammenligner dit præstationskrav med dit gennemsnitlige konditionsniveau (*Præstationskrav, side 66*).

Functional Threshold Power (FTP): Uret bruger dine profildata fra den første opsætning til at estimere din FTP. Du kan få en mere nøjagtig vurdering ved at gennemføre en guidet test (*Få dit FTP-estimat, side 67*).

Syregrænse: Syregrænse kræver pulsmåler med brystrem. Syregrænsen er det punkt, hvor dine muskler begynder hurtigt at blive trætte. Dit ur måler dit syregrænseniveau ved hjælp af pulsdata og tempo (*Laktattærskel, side 68*).

Udholdenhed: Uret bruger dit VO2-max estimat og dine pulsdata til at levere udholdenhedsestimater i realtid. Det kan tilføjes som et dataskærmbillede, så du kan få vist din potentielle og øjeblikkelige udholdenhed under din aktivitet (*Visning af din udholdenhed i realtid, side 69*).


Effektkurve (cykling): Effektkurven viser den vedvarende effekt over tid. Du kan se din effektkurve for den forrige måned, tre måneder eller tolv måneder (*Visning af din Effektkurve, side 69*).

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. MARQ Captain enheden kræver håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler for at kunne vise din VO2-max estimering. Enheden har separate VO2-max estimeringer for løb og cykling. Du skal løbe enten udendørs med GPS eller køre med en kompatibel effektmåler i et moderat intensitetsniveau i flere minutter for at få et nøjagtigt VO2-max estimering.

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



 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Dårlig

VO2-max data kommer fra Firstbeat Analytics. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2 maks. standardbedømmelser*, side 152) og gå til www.CooperInstitute.org.

Få din VO2-max estimering for løb

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med uret (*Parring af dine trådløse sensorer*, side 91).

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil*, side 108) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszone*, side 110). Estimatet kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeprestation. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Indstillinger for aktiviteter og apps*, side 40).

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

Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling

Denne funktion kræver en effektmåler og en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Effektmåleren skal parres med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*). 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 108*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 110*). 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 **Gem**.
- 4 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle igennem præstationsmålingerne.

Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise resultat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 108*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 110*).

Dit ur bruger VO2-max. estimering og din træningshistorik til at give en målløbetid (*Om VO2-max estimeringer, side 63*). Uret analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

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

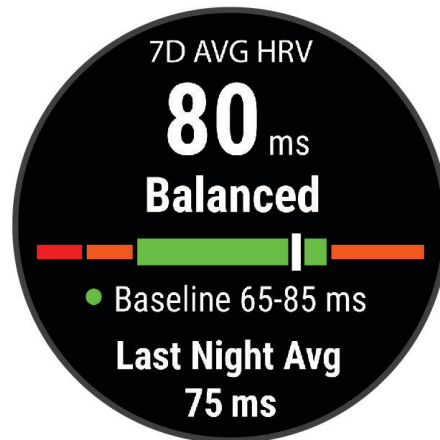


- 4 Tryk på **START** for at få vist forudsigelser for andre afstande.

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

Status for pulsvariation

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



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.

Pulsvariation og stressniveau

Stressniveauet er resultatet af en treminutters test, der udføres, mens du står stille, hvor MARQ enheden analyser pulsforskellen for at bestemme dit samlede stressniveau. Træning, søvn, ernæring og livets almindelige stress har alt sammen indflydelse på en løbers præstation. Intervallet for stressniveau er fra 1 til 100, hvor 1 er en meget lav stresstilstand, og 100 er en meget høj stresstilstand. Når du kender dit stressniveau, kan det hjælpe dig med at afgøre, om din krop er klar til en hård træning eller til yoga.

Visning af din pulsvariation og dit stressniveau

Denne funktion kræver en Garmin brystpulsmåler. Før du kan få vist din pulsvariation (HRV) og dit stressniveau, skal du tage en pulsmåler på og parre den med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*).

TIP: Garmin anbefaler, at du måler dit stressniveau på ca. samme tidspunkt og under de samme forhold hver dag.

- 1 Tryk om nødvendigt på **START**, og vælg **Tilføj > HRV Stress** for at føje stress-appen til app-listen.
- 2 Vælg **Ja** for at føje appen til din liste over foretrukne.
- 3 På urskiven skal du trykke på **START**, vælg **HRV Stress** og trykke på **START**.
- 4 Stå stille, og slap af i 3 minutter.

Præstationskrav

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

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

BEMÆRK: Enheden kræver nogle enkelte løbe- eller køreture med en pulsmåler for at få en præcis VO2-max estimering og få mere at vide om din løbe- eller køreform (*Om VO2-max estimeringer, side 63*).

Sådan vises dit præstationskrav

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler.

- 1 Føj **Præstationskrav** til et dataskærmbillede (*Tilpasning af skærmbilleder, side 39*).
- 2 Løb eller cykl en tur.
Efter 6 til 20 minutter vises dit præstationskrav.
- 3 Rul til dataskærmbilledet for at få vist dit præstationskrav under hele løbe- eller køreturen.




Få dit FTP-estimat

Før du kan se dit FTP-estimat (Functional Threshold Power), skal du parre en brystpulsmåler og en effektmåler med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*), og du skal have dit VO2-max-estimat (*Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling, side 64*).

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning og dit VO2-max-estimat til at estimere dit FTP. Uret registrerer automatisk dit FTP under kørsler ved en stabil, høj puls- og effektintensitet.

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist præstationsoversigten.
- 2 Tryk på **START** for at få vist oversigtsoplysninger.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist dit FTP-estimat.

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

 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Utrænet

Se appendiks (*FTP bedømmelser, side 153*) for yderligere oplysninger.

BEMÆRK: Når en præstationsmeddelelse fortæller dig om en ny FTP, kan du vælge **Accepter** for at gemme den nye FTP eller **Afslå** for at beholde din aktuelle FTP.

Udførelse af en FTP-test

Før du kan udføre en test for at fastslå din FTP (Functional Threshold Power), skal du parre en brystpulsmåler og en effektmåler med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*), og du skal have din VO2-max-estimering (*Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling, side 64*).

BEMÆRK: FTP-testen er en udfordrende træningsøvelse, der tager ca. 30 minutter at gennemføre. Vælg en praktisk og så vidt muligt flad rute, hvor du kan køre med en stabilt stigende kraftudfoldelse som ved en tidtagning.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en cykleaktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Træningsbibliotek > Test under FTP-vejl.**

- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har startet en tur, viser enheden varigheden af hvert trin, målet og de aktuelle effektdata. Der vises en besked, når testen er fuldført.

- 6 Når du har gennemført en guidet test, skal du køle af, stoppe timeren og gemme aktiviteten.
FTP vises som en værdi målt i W pr. kg, effekten vises i W, og en position vises på farvemåleren.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Accepter** for at gemme den nye FTP.
 - Vælg **Afslå** for at beholde den aktuelle FTP.

Laktattærskel

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

Hvis du allerede kender pulsværdien for din laktattærskel, kan du angive den i dine brugerprofilindstillinger (*Indstilling af dine pulszoner, side 110*). Du kan aktivere funktionen **Automatisk registrering** til automatisk at registrere din syregrænse under en aktivitet.

Sådan foretages en guidet test for at bestemme din syregrænse

Denne funktion kræver en Garmin brystpulsmåler. Før du kan foretage en guidet test, skal du sætte pulsmåleren på og parre den med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*).

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

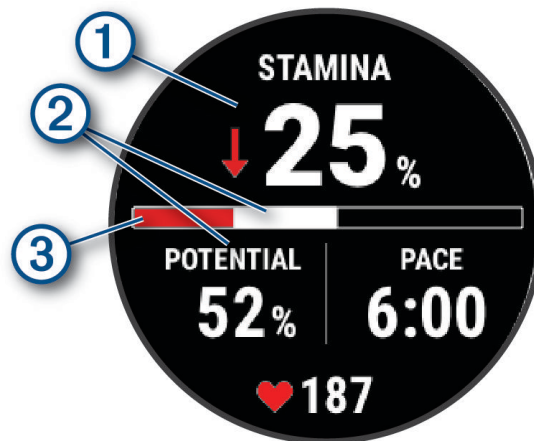
TIP: Uret kræver nogle enkelte løbeture med en brystpulsmåler for at få en præcis maksimal pulsværdi og VO2-max estimering. Hvis du har problemer med at få et syregrænseestimat, skal du prøve manuelt at sænke din maksimale pulsværdi.

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

Visning af din udholdenhed i realtid

Dit ur kan give estimeringer af udholdenhed baseret på dine pulsdatabaser og dit VO2-max-estimat i realtid (*Om VO2-max estimeringer, side 63*).




- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg et løb eller en cykelaktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Udholdenhed**.
- 6 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at ændre positionen af dataskærmen (valgfrit).
- 7 Tryk på **START** for at redigere det primære datafelt for udholdenhed (valgfrit).
- 8 Start din aktivitet (*Start af aktivitet, side 15*).
- 9 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle ned til dataskærbilledet.



① Primært datafelt for udholdenhed. Viser din aktuelle udholdenhedsprocent, resterende distance eller resterende tid.

② Potentiell udholdenhed.

Øjeblikkelig udholdenhed

- ③
-  Rød: Udholdenhed er brugt op.
 -  Orange: Udholdenhed er jævn.
 -  Grøn: Udholdenhed genoplader.

Visning af din Effektkurve

Før du kan få vist din effektkurve, skal du optage en tur, der er mindst en time lang, ved hjælp af en effektmåler i de seneste 90 dage (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*).

Du kan oprette træninger i din Garmin Connect konto. Effektkurven viser den vedvarende effekt over tid. Du kan se din effektkurve for den forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Resultatstatistik > Effektkurve**.

Træningsstatus

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

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



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

VO2-max: VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne (*Om VO2-max estimeringer, side 63*).

HRV: HRV er din status for pulsvariation over de seneste syv dage (*Status for pulsvariation, side 65*).

Akut belastning: Akut belastning er en vægtet sum af dine seneste træningsbelastningsscorer, herunder træningsvarighed og intensitet. (*Akut belastning, side 71*).

Fokus på træningsbelastning: Uret analyserer og fordeler din træningsbelastning i forskellige kategorier baseret på intensiteten og strukturen for hver registreret aktivitet. Fokus på træningsbelastning omfatter den samlede akkumulerede belastning pr. kategori og fokus på træningen. Uret viser din belastningsfordeling i løbet af de sidste 4 uger (*Træningsbelastningsfokus, side 72*).

Restitutionstid: Restitutionstid viser, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til den næste, hårde træning (*Restitutionstid, side 73*).

Træningsstatusniveauer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tips til at hente din træningsstatus

Træningsstatusfunktionen afhænger af opdaterede vurderinger af dit formniveau, herunder mindst én VO2-max måling om ugen (*Om VO2-max estimeringer, side 63*). Indendørs løbeaktiviteter genererer ikke en VO2-max estimering for at bevare nøjagtigheden af trenden i dit formniveau. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 40*).

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

- Løb eller cykl udendørs mindst én gang om ugen med en effektmåler, og få din puls op på mere end 70 % af din maksimale puls i mindst 10 minutter.
Når du har brugt uret en uge eller to, bør din træningsstatus være tilgængelig.
- Registrer alle dine fitnessaktiviteter på din primære træningsenhed, så uret kan indsamle oplysninger om din præstation (*Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger, side 47*).
- Bær uret hele tiden, mens du sover, for at fortsætte med at generere en opdateret HRV status. Hvis du har en gyldig HRV status, kan det hjælpe med at opretholde en gyldig træningsstatus, når du ikke har så mange aktiviteter med VO2-max målinger.

Akut belastning

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

Træningsbelastningsfokus

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

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

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

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

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

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

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


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

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

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

Belastningsforhold

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

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

Om Training Effect

Training Effect måler, hvilken indvirkning træningen har på din aerobe og anaerobe kondition. Training Effect stiger under aktiviteten. Efterhånden som aktiviteten skrider frem, øges værdien af Training Effect. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger og din træningshistorik samt puls, varighed og aktivitetens intensitet. Der er syv forskellige etiketter for Training Effect, som beskriver den primære fordel ved din aktivitet. Hver etiket er farvekodet og svarer til dit træningsbelastningsfokus (*Træningsbelastningsfokus, side 72*). Hver feedbacksætning, f.eks. "Stor påvirkning af VO2-max", har en tilsvarende beskrivelse i dine Garmin Connect aktivitetsdetaljer.

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

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

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

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

Træningseffektteknologien leveres og understøttes af Firstbeat Analytics. Der er flere oplysninger på firstbeat.com.

Restitutionstid

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

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

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

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.

Varme- og højdepræstationsakklimering

Miljømæssige faktorer som f.eks. høj temperatur og højde påvirker din træning og præstation. Træning i store højder kan f.eks. have en positiv indvirkning på din form, men højder kan også forårsage et midlertidigt dyk i VO₂-max. Dit MARQ Captain ur udsender akklimeringsmeddelelser og rettelser til dit VO₂-max. estimat og din træningsstatus, når temperaturen er over 22 °C (72 °F), og når højden er over 800 m (2625 fod). Du kan holde styr på din varme- og højdeakklimering i træningsstatusens overblik.

BEMÆRK: Varmeakklimeringsfunktionen er kun tilgængelig for GPS-aktiviteter og kræver vejrdato fra din tilsluttede telefon.

Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den

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






Du kan genoptage din træningsstatus, når du er klar til at starte træningen igen. For at opnå de bedste resultater skal du udføre mindst én VO₂-max måling hver uge (*Om VO₂-max estimeringer, side 63*).

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

Parathed til træning

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

- Søvnsscore (sidste nat)
- Restitutionstid
- HRV status
- Akut belastning
- Søvnshistorik (de sidste 3 nætter)
- Stresshistorik (de sidste 3 dage)

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

Hvis du vil se dine trends for parathed til træning over tid, skal du gå til din Garmin Connect konto.

Udholdenhedsscore







Din udholdenhedsscore hjælper dig med at forstå din samlede udholdenhed baseret på alle registrerede aktiviteter med pulsdatab. Du kan se anbefalinger til at forbedre din udholdenhedsscore, og de bedste sportsgrene bidrager til din score over tid.

Farvezone	Beskrivelse
 Pink	Elite
 Lilla	Fremragende
 Blå	Ekspert
 Grøn	Godt trænet
 Gul	Trænet
 Orange	Mellem
 Rød	Fritid

Se appendiks for flere oplysninger ([Udholdenhedsscorebedømmelser](#), side 154).

Bakkescore

Din bakkescore hjælper dig med at forstå din nuværende kapacitet til løb op ad bakke baseret på din træningshistorik og Vo2-max estimering. Dit ur registrerer segmenter op ad bakke med 2 % stigningsgrad eller mere under en udendørs løbeaktivitet. Du kan se din udholdenhed på bakker, styrke på bakker samt ændringer i din bakkescore over tid.

Farvezone	Score	Beskrivelse
 Pink	95 til 100	Elite
 Lilla	85 til 94	Ekspert
 Blå	70 til 84	Dygtig
 Grøn	50 til 69	Trænet
 Orange	25 til 49	Udfordrer
 Rød	1 til 24	Fritid

Visning af cyklingsniveau


Før du kan se dit cyklingsniveau, skal du have en syv-dages træningshistorik, VO2-max data registreret i din brugerprofil (*Om VO2-max estimeringer, side 63*), og effektkurvedata fra en parret effektmåler (*Visning af din Effektkurve, side 69*).

Cyklingsniveauet er en måling af din præstation på tværs af tre kategorier: Aerob udholdenhed, aerob kapacitet og anaerob kapacitet. Cyklingsniveauet omfatter din aktuelle køertype, eksempelvis klatrer. Oplysninger, du indtaster i din brugerprofil, eksempelvis kropsvægt, hjælper også med at bestemme din ryttertype (*Indstilling af din brugerprofil, side 108*).

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist overblikket for cyklingsniveau.
BEMÆRK: Du skal muligvis føje overblikket til din overblikssløjfe (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 61*).
- 2 Tryk på **START** for at se din aktuelle ryttertype.
- 3 Tryk på **START** for at få vist en detaljeret analyse over dit cyklingsniveau (valgfrit).

Tilføjelse af en aktie

Før du kan tilpasse listen over aktier skal du tilføje aktieoverblikket til overblikssløjfen (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 61*).

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist aktieoverblikket.
- 2 Tryk på **START**.
- 3 Vælg **Tilføj aktie**.
- 4 Angiv firmanavnet eller aktiesymbolet for den aktie, du vil tilføje, og vælg .
Uret viser søgeresultater.
- 5 Vælg den aktie, du vil tilføje.
- 6 Vælg aktien for at se flere oplysninger.
TIP: Hvis du vil have vist aktien på overblikssløjfen, kan du trykke på **START** og vælge **Indstil** som favorit.

Tilføjelse af vejrplaceringer

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist vejroverblikket.
- 2 Tryk på **START**.
- 3 Ved første overblik skal du trykke på **START**.
- 4 Vælg **Tilføj position**, og søg efter en position.
- 5 Hvis nødvendigt, skal du gentage trin 3 og 4 for at tilføje yderligere positioner.
- 6 Tryk på **START**, og vælg en placering for at få vist vejret for den pågældende placering.

Brug af Jetlagvejledning

Før du kan bruge Jetlagvejledning hurtigt, skal du planlægge en rejse i Garmin Connect appen ([Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen, side 77](#)).

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

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

Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen




















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


















Kontrolfunk.

Kontrolmenuen giver dig hurtig adgang til urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 81*).

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



Ikon	Navn	Beskrivelse
	ABC	Vælg for at åbne højdemåler, trykhøjdemåler og kompas-appen.
	Flytilstand	Vælg for at aktivere eller deaktivere flytilstand for at deaktivere al trådløs kommunikation.
	Alarm	Vælg for at tilføje eller redigere en alarm (<i>Indstilling af en alarm, side 2</i>).
	Højdemåler	Vælg for at åbne højdemålerskærmen.
	Alternative tidszoner	Vælg for at få vist det aktuelle tidspunkt på dagen i alternative tidszoner (<i>Tilføjelse af flere tidszoner, side 4</i>).
	Hjælp	Vælg for at sende en anmodning om hjælp (<i>Anmodning om hjælp, side 113</i>).
	Barometer	Vælg for at åbne barometerskærbilledet.
	Lysstyrke	Vælg for at justere skærmens lysstyrke (<i>Ændring af skærmindstillinger, side 127</i>).
	Send pulsdata	Vælg for at aktivere pulsdatatransmission på en parret enhed (<i>Udsendelse af pulsdata, side 84</i>).
	Kalender	Vælg for at få vist kommende begivenheder fra din telefonkalender.
	Ure	Vælg for at åbne appen Ure og indstille en alarm, timer, stopuret eller få vist flere tidszoner (<i>Ure, side 2</i>).
	Display	Slukker skærmen for alarmer, bevægelser og Altid tændt visningstilstand (<i>Ændring af skærmindstillinger, side 127</i>).
	Må ikke forstyrres	Vælg for at aktivere eller deaktivere Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film.
	Find min telefon	Vælg for at afspille en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth rækkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på MARQ urets skærm, og den øges, når du bevæger dig tættere på telefonen. Vælg for at navigere til din mistede telefon under en GPS-aktivitet.
	Lommelygte	Vælg for at tænde for skærmen for at bruge uret som lommelygte.
	Historik	Vælg for at få vist din aktivitetshistorik, rekorder og totaler.
	Lås enheden	Vælg for at låse knapperne og berøringsskærmen for at forhindre utilsigtede tryk og strøg.
	Messenger	Vælg for at åbne Messenger appen (<i>Brug af Messenger funktionen, side 108</i>).
	Musikkontrol	Vælg for at styre musikafspilningen på dit ur eller din telefon.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Meddelelser	Vælg for at få vist opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 102).
	Telefon	Vælg for at aktivere eller deaktivere Bluetooth teknologi og forbindelsen til din parrede telefon.
	Sluk	Vælg for at slukke for skærmen.
	Pulse Ox	Vælg for at åbne iltmætningsmålings-appen (Måling af iltmætning, side 85).
	Rødt skifte	Vælg for at skifte skærmen til røde nuancer for at bruge uret i svagt lys.
	Referencepunkt	Vælg for at indstille et referencepunkt for navigation (Indstilling af et referencepunkt, side 117).
	Gem position	Vælg for at gemme din aktuelle position, så du kan navigere tilbage til den senere.
	Søvnfunktion	Vælg for at aktivere eller deaktivere Søvnfunktion (Tilpasning af søvnfunktion, side 127).
	Stopur	Vælg for at starte stopuret (Brug af stopur, side 4).
	SOLO. & SOLN.	Vælg for at få vist tider for solopgang, solnedgang og tusmørke.
	Synkronisering	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.
	Timere	Vælg for at indstille en nedtællingstimer (Start af nedtællingstimer, side 3).
	Touch	Vælg for at aktivere eller deaktivere knapper på touchscreen.
	Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay™ tegnebog og betaler for indkøb med dit ur (Garmin Pay, side 81).
	Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og de aktuelle forhold.
	Wi-Fi	Vælg for at aktivere eller deaktivere Wi-Fi® kommunikation.

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Kontrolfunk.*, side 78).

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

Brug af skærmen Lommelygte

Brug af lommelygten kan reducere batterilevetiden. Du kan reducere lysstyrken for at forlænge batteriets levetid.

- 1 Hold **LIGHT** nede.
- 2 Vælg .
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at justere lysstyrken og farven.
TIP: Du kan trykke hurtigt på **LIGHT** to gange for at tænde lommelygten ved denne indstilling i fremtiden.

Garmin Pay

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

Opsætning af din Garmin Pay Wallet


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

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

Betaling for et køb med dit ur

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


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

- 1 Hold **LIGHT** nede.
- 2 Vælg .
- 3 Indtast din firecifrede adgangskode.
BEMÆRK: Hvis du indtaster din adgangskode forkert tre gange, spærres din tegnebog, og du skal nulstille din adgangskode i Garmin Connect appen.
Det senest anvendte betalingskort vises.
- 4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du stryge for at skifte til et andet kort (valgfrit).
- 5 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du vælge **DOWN** for at skifte til et andet kort (valgfrit).
- 6 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.
- 7 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 MARQ Captain 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 MARQ Captain 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 MARQ Captain ur, skal du indtaste den nye adgangskode.

Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækketidspunkt. Tryk på **DOWN** for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, status for døgnets pulsvariation og meget mere ([Tilpasning af din morgenrapport, side 82](#)).

Tilpasning af din morgenrapport

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Udseende** > **Morgenrapport**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vis rapport** for at aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Vælg **Rediger rapport** for at tilpasse rækkefølgen og typen af data, der vises i din morgenrapport.

Sensorer og tilbehør

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

Pulsmåler på håndledet

Dit ur har en håndledsbaseret pulsmåler, og du kan få vist dine pulsdata på pulsoversigten ([Visning af oversigtssløjfen, side 60](#)).

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

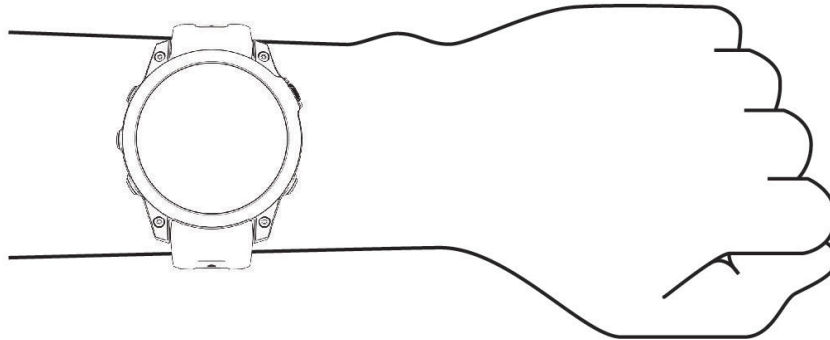
Sådan bæres uret

⚠ FORSIGTIG

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

- Bær uret over håndledsknogle.

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



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

- Se [Tip til uregelmæssige pulsdata](#), side 83 for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning](#), side 86 for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på garmin.com/fitandcare.

Tip til uregelmæssige 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.

Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Hold **MENU**, nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Pulsmåler på håndleddet**.

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

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

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

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

Alarm ved unormal puls: Giver dig mulighed for at indstille uret til at advare dig, når din puls er over eller under en målværdi (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 84*).

Send pulldata: Giver dig mulighed for at begynde at sende dine pulldata til en parret enhed (*Udsendelse af pulldata, side 84*).

Indstilling af alarm ved unormal puls

FORSIGTIG

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

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Pulsmåler på håndleddet > Alarm ved unormal puls**.
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.
- 4 Indstil tærskelværdien for pulsen.

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

Udsendelse af pulldata

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

TIP: Du kan tilpasse aktivitetsindstillingerne til automatisk at udsende dine pulldata, når du starter en aktivitet (*Indstilling for aktiviteter og apps, side 40*). Du kan f.eks. sende pulldata til en Edge enhed, mens du cykler.

- 1 Vælg en mulighed:
 - Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Pulsmåler på håndleddet > Send pulldata**.
 - Hold **LIGHT** nede for at åbne kontrolmenuen, og vælg .
- BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 81*).

- 2 Tryk på **START**.
Uret begynder at udsende dine pulldata.
- 3 Par uret med din kompatible enhed.
BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatible enhed. Se brugervejledningen.
- 4 Tryk på **STOP** for at stoppe med at udsende dine pulldata.

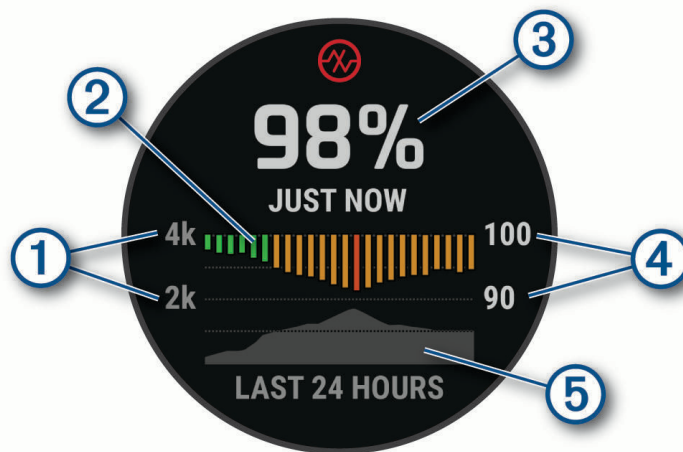
Måling af iltmætning

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

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se på iltmætningsoversigten (*Få målinger af iltmætning, side 85*). Du kan også aktivere heldagsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 86*). Når du får vist overblikket for måling af iltmætning, mens du står stille, analyserer uret iltmætningen og højden. Højdeprofilen hjælper med til at angive, hvordan dine iltmætningsværdier ændrer sig i forhold til højden.

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

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



① Højdeskalaen.

② En graf over dine gennemsnitlige iltmætningsmålinger for de seneste 24 timer.

③ Din seneste iltmætningsmåling.

④ Skalaen for iltmætningsprocent.

⑤ En graf over dine højdemålinger for de seneste 24 timer.

Få målinger af iltmætning

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

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

1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at se iltmætningsoversigten.

2 Tryk på **START** for at få vist oversigtsoplysninger og starte en iltmætningsmåling.

3 Stå stille i op til 30 sekunder.

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

4 Tryk på **DOWN** for at få vist en graf over dine iltmætningsmålinger for de seneste syv dage.

Indstilling af tilstand for måling af iltmætning

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Måling af iltmætning > Pulse Ox-tilstand**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil slukke for automatiske målinger, skal du vælge **Manuel kontrol**.
 - Hvis du vil aktivere kontinuerlige målinger, mens du sover, skal du vælge **Under søvn**.
BEMÆRK: Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO2-aflæsninger for søvn.
 - Hvis du vil aktivere målinger, mens du er inaktiv om dagen, skal du vælge **Hele dagen**.
BEMÆRK: Aktivering af **Hele dagen** tilstand reducerer batterilevetiden.

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.

Kompas

Uret har et 3-akset kompas med automatisk kalibrering. Kompassets funktioner og udseende ændres alt afhængig af aktiviteten, om GPS er aktiveret, og om du navigerer til en destination. Du kan ændre kompasindstillingerne manuelt ([Kompasindstillinger, side 86](#)).

Indstilling af kompasurs

- 1 På kompasoversigten skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Lås kurs**.
- 3 Peg den øverste del af uret mod din kurs, og tryk på **START**.
Når du afviger fra kursen, viser kompasset retningen fra kursen og graden af afvigelse.

Kompasindstillinger

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

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

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

Nordreference: Indstiller kompassets nordlige reference ([Indstilling af nordreference, side 87](#)).

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

Manuel kalibrering af kompas

BEMÆRK

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå 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 **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Indstilling af nordreference

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas > Nordreference**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
 - Vælg **Magnetisk** for at indstille din positions magnetiske deklination automatisk.
 - Vælg **Gitter** for at indstille nord-gitter (000°) som kursreference.
 - Du kan angive værdien for magnetisk variation manuelt ved at vælge **Bruger > Magnetisk variation**, indtaste den magnetiske variation og vælge **Fuldført**.

Højdemåler og trykhøjdemåler

Uret har en integreret højdemåler og en trykhøjdemåler. Uret indsamler kontinuerligt data om højde og tryk, selv i strømbesparende tilstand. Højdemåleren viser din omtrentlige højde baseret på trykændringer. Trykhøjdemåleren viser data for omgivelsernes tryk baseret på den faste højde, hvor højdemåleren senest blev kalibreret (*Indstillinger af højdemåler, side 87*).

Indstillinger af højdemåler

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

Kalibrer: Giver mulighed for manuel kalibrering af højdemålersensoren.

Automatisk kalibrering: Giver højdemåleren mulighed for at kalibrere sig selv, hver gang du bruger satellitsystemer.

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

Højde: Indstiller måleenhederne for højde.

Kalibrering af trykhøjdemåler

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

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

Trykhøjdemålerindstillinger

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

Kalibrer: Giver mulighed for manuel kalibrering af barometersensoren.

Plot: Indstiller tidsskalaen på kortet i oversigten over trykhøjdemåler.

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

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

Tryk: Indstiller, hvordan uret viser trykdata.

Kalibrering af trykhøjdemåleren

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

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

Indstilling af en stormadvarsel

ADVARSEL

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

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

Trådløse sensorer

Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 39*). Hvis uret blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

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

Sensor Type	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruge Approach CT10 golfkøllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype.
DogTrack	Giver dig mulighed for at modtage data fra en kompatibel håndholdt enhed til sporing af hunde.
eBike	Du kan bruge dit ur sammen med din eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og gearskift.
Udvidet display	Du kan bruge tilstanden Udvidet display til at vise dataskærbilleder fra dit MARQ Captain ur på en kompatibel Edge cykelcomputer under en cykeltur eller et triatlon.
Ekstern pulsmåler	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM-Pro serien eller HRM-Fit™ pulsmåler og få vist pulldata under dine aktiviteter. Nogle pulsmålere kan også gemme data eller give avancerede løbedata om løbedynamik (Løbedynamik, side 92) (Løbeeffekt, side 93).
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 MARQ Captain uret (Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 101).
inReach	Fjernbetjeningsfunktionen inReach giver dig mulighed for at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af MARQ uret (Brug af inReach fjernbetjeningen, side 94).
Lygter	Du kan bruge Varia™ smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden.
Ilt i muskler	Du kan bruge en sensor til ilt i muskler for at få vist hæmoglobin- og iltmætningsdata i muskler, mens du træner.
TEMPO	Du kan spille videospil på din computer og se statistikker i realtid på din enhed (Brug af Garmin GameOn™ appen, side 23).
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 (Indstilling af dine effektzoner, side 111), eller du kan bruge områdealarmer til at få besked, når du når en bestemt effektzone (Indstilling af en advarsel, side 43).
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 (Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 93).
RD-sensor	Du kan bruge en Running Dynamics Pod til at optage data om løbedynamik og se dem på uret (Løbedynamik, side 92).
Skift	Du kan bruge elektroniske skiftere til at få vist oplysninger om gearskift under en tur. MARQ Captain uret viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.
Shimano Di2	Du kan bruge Shimano® Di2™ elektroniske skiftere til at få vist oplysninger om gearskift under en tur. MARQ Captain uret viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.
Smart-trainer	Du kan bruge dit ur med en indendørs cykel smart-trainer til at simulere modstand, mens du følger en rute, tur eller træning (Brug af en Hometrainer, side 22).
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 (Hjulstørrelse og -omkreds, side 155).

Sensor Type	Beskrivelse
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.
Elmotor	Du kan bruge enheden som fjernbetjening til Garmin elmotor (Parring af dit ur og elmotor, side 12).
VIRB	VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af dit ur (VIRB fjernbetjening, side 94).
XERO laserpositioner	Du kan få vist og dele laserpositionsoplysninger fra en Xero enhed (Xero Laserpositionsindstillinger, side 95).

Parring af dine trådløse sensorer

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

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

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

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

- 2 Hold **MENU** nede.

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

TIP: Når du starter en aktivitet med indstillingen Automatisk reg. aktiveret, søger uret automatisk efter sensorer i nærheden og spørger, om du vil parre dem.

- 4 Vælg en mulighed:

- Vælg **Søg efter alle sensorer**.
- 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 39](#)).

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 compatible MARQ ur, når det er tilsluttet ved hjælp af ANT+ teknologi. Du kan også få vist den på compatible 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 compatible MARQ ur.

BEMÆRK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktivitetsprofilerne indendørs, trail eller ultraløb ([Tip til registrering af løbetempo og distance, side 92](#)).

Manuel kalibrering: Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede pulstilbehør ([Kalibrering af distance på løbebånd, side 18](#)).

Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater MARQ urets software (*Produktopdateringer, side 132*).
- 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 fodsensor 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 18*).
- 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 18*).

Løbedynamik

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

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

Tip til manglende data for løbedynamik

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

- Kontrollér, at du har et tilbehør med løbedynamik, såsom HRM-Fit eller tilbehør i HRM-Pro serien.
- Par tilbehøret til løbedynamik med uret igen i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis du bruger et tilbehør i HRM-Fit eller HRM-Pro serien, skal du parre det med uret ved hjælp af ANT+ teknologi i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løbedynamik kun viser nuller, skal du kontrollere, at tilbehøret vender den rigtige side opad.
BEMÆRK: Tid i kontakt med jorden og balance vises kun, mens du løber. Den beregnes ikke, mens du går.
HUSK: Tid med jordkontakt pr. skridt beregnes ikke med håndledsbaseret løbedynamik.

Løbeeffekt

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

Løbeeffekt kan måles ved hjælp af et kompatibelt tilbehør til løbedynamik eller urets sensorer. Du kan tilpasse datafelterne for løbeeffekt for at få vist din effekt og foretage justeringer af din træning (*Datafelter, side 137*). Du kan konfigurere effektalarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Aktivitetssalmer, side 42*).

Effektzoner til løb svarer til effektzoner til cykling. Zoneværdierne er standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig formåen og svarer muligvis ikke til din personlige formåen. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller ved at bruge din Garmin Connect konto (*Indstilling af dine effektzoner, side 111*).

Indstillinger for løbeeffekt

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

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

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




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

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 91*).

- 1 Føj **RCT kamera** overblikket til dit ur (*Overblik, side 57*).
- 2 Fra **RCT kamera** overblikket skal du vælge en indstilling:
 - Vælg  for at få vist kameraindstillingerne.
 - Vælg  for at tage et billede.
 - Vælg  for at gemme et klip.

inReach fjernbetjening

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

Brug af inReach fjernbetjeningen

Før du kan bruge inReach fjernbetjeningsfunktionen, skal du føje inReach oversigten til oversigtssløjfen (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 61*).

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

VIRB fjernbetjening

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

Betjening af VIRB actionkamera

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

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit MARQ ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*).
VIRB oversigten føjes automatisk til oversigtssløjfen.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for at få vist VIRB oversigten.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at optage video skal du vælge **Start optagelse**.
Videotælleren vises på MARQ skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
 - Hvis du vil tage et foto, skal du vælge **Tag foto**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.
 - For at ændre video- og fotoindstillinger skal du vælge **Indstillinger**.

Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet

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

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit MARQ ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*).
Når et kamera er parret, føjes der automatisk et VIRB dataskærbillede til aktiviteter.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en aktivitet for at få vist VIRB dataskærbilledet.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Hold **MENU** nede.
- 6 Vælg **VIRB**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af aktivitetstimeren, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Start/stop timer**.
BEMÆRK: Videooptagelse starter og stopper automatisk, når du starter og stopper en aktivitet.
 - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af menupunkterne, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Manuel**.
 - Hvis du vil optage video manuelt, skal du vælge **Start optagelse**.
Videotælleren vises på MARQ skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For manuelt at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.

Xero Laserpositionsindstillinger

Før du kan tilpasse indstillingerne for laserposition, skal du parre en kompatibel Xero enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 91*).

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > XERO laserpositioner > Laserplaceringer**.

Under aktivitet: Aktiverer visningen af oplysninger om laserposition fra en kompatibel, parret Xero enhed under en aktivitet.

Delingstilstand: Giver dig mulighed for at dele oplysninger om laserplacering offentligt eller udsende dem privat.

Kort

Uret kan vise adskillige typer Garmin kortdata, herunder topografiske konturer og interessepunkter i nærheden, kort over skisportssteder og golfbaner. Du kan bruge Kortstyrer til at downloade flere kort eller administrere kortlagring.

For at købe ekstra kortdata og få vist kompatibilitetsoplysninger skal du gå til garmin.com/maps.

▲ angiver din position på kortet. Når du navigerer til en destination, markeres din rute med en linje på kortet.

Visning af kortet

- 1 Vælg en indstilling for at åbne kortet:
 - Tryk på **START**, og vælg **Kort** for at få vist kortet uden at starte en aktivitet.
 - Gå udenfor, start en GPS-aktivitet (*Start af aktivitet, side 15*), og tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle til kortskærmbilledet.
- 2 Vent om nødvendigt, mens uret finder satellitter.
- 3 Vælg en indstilling for at panorere og zoome på kortet:
 - Hvis du vil bruge berøringsskærmen, skal du trykke på kortet, trykke og trække for at placere trådkorsene og trykke på **UP** eller **DOWN** for at zoome ind eller ud.
 - Hvis du vil bruge knapperne, skal du holde **MENU** nede, vælge **Panorer/zoom** og trykke på **UP** eller **DOWN** for at zoome ind eller ud.

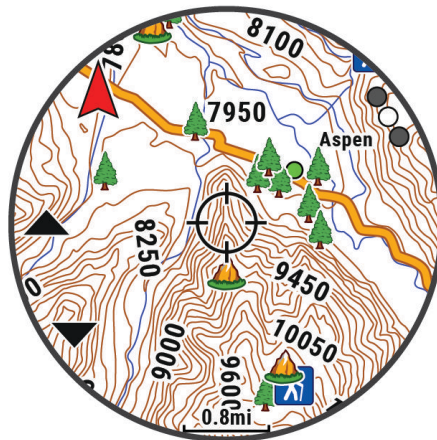
BEMÆRK: Du kan trykke på **START** for at skifte mellem at panorere op og ned, panorere mod venstre og højre eller zoome.
- 4 Hold **START** nede for at vælge det punkt, der er angivet af trådkorset.

Lagring af eller navigation til et sted på kortet

Du kan vælge ethvert sted på kortet. Du kan gemme dette sted eller starte navigation til det.

- 1 Vælg en funktion på kortet:
 - Hvis du vil bruge berøringsskærmen, skal du trykke på kortet, trykke og trække for at placere trådkorsene og trykke på **UP** eller **DOWN** for at zoome ind eller ud.
 - Hvis du vil bruge knapperne, skal du holde **MENU** nede, vælge **Panorer/zoom** og trykke på **UP** eller **DOWN** for at zoome ind eller ud.

BEMÆRK: Du kan trykke på **START** for at skifte mellem at panorere op og ned, panorere mod venstre og højre eller zoome.



- 2 Panorere og zoom kortet for at centrere stedet i trådkorset.
- 3 Hold **START** nede for at vælge det punkt, der er angivet af trådkorset.
- 4 Vælg eventuelt et nærliggende interessepunkt.
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at starte navigation til stedet skal du vælge **Start**.
 - For at gemme stedet skal du vælge **Gem position**.
 - For at få vist oplysninger om stedet skal du vælge **Gennemse**.

Navigation ved hjælp af funktionen Omkring mig

Du kan bruge funktionen Omkring mig til at navigere til interessepunkter og waypoints i nærheden.

BEMÆRK: De kortdata, der er installeret på dit ur, skal omfatte interessepunkter, for at du kan navigere til dem.

1 Tryk på **MENU** fra kortet, og hold den nede.

2 Vælg **Omkring mig**.

Der vises ikoner på kortet, som angiver interessepunkter og waypoints.

3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at fremhæve et område på kortet.

4 Tryk på **START**.

Der vises en oversigt over interessepunkter og waypoints i det fremhævede område på kortet.

5 Vælg en position.

6 Vælg en mulighed:

- For at starte navigation til stedet skal du vælge **Start**.
- For at få vist positionen på kortet skal du vælge **Kort**.
- For at gemme stedet skal du vælge **Gem position**.
- For at få vist oplysninger om stedet skal du vælge **Gennemse**.

Kortindstillinger

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

BEMÆRK: Hvis det er nødvendigt, kan du tilpasse kortindstillingerne for bestemte aktiviteter i stedet for at bruge systemindstillingerne (*Indstillinger for aktivitetskort, side 44*).

Hold **MENU** nede, og vælg **Kort**.

Kortstyrer: Viser de downloadede kortversioner og giver dig mulighed for at downloade ekstra kort (*Administration af kort, side 98*).

Korttema: Indstiller kortet til at vise data, der er optimeret til din aktivitetstype (*Korttemaer, side 99*).

Farvevalg: Indstiller kortfarverne til enten en hvid eller sort baggrund for synlighed om dagen eller om natten. Indstillingen Automatisk tilpasser automatisk kortets farver efter tidspunktet på dagen.

Orientering: Indstiller retningen for kortet. Funktionen Nord op viser nord øverst på skærm-billedet. Funktionen Spor op viser din aktuelle kørselsretning øverst på skærm-billedet.

Brugerpositioner: Viser eller skjuler gemte steder på kortet.

Segmenter: Viser eller skjuler segmenter som en farvet linje på kortet.

Dybdekurver: Viser eller skjuler konturlinjer på kortet.

Sporlog: Viser eller skjuler sporlog, eller den vej du lagt bag dig, som en farvet linje på kortet.

Spor farve: Ændrer farven på sporloggen.

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

Lås fast på vej: Låser det positionsikon, der repræsenterer din position på kortet, på den nærmeste vej.

Detalje: Angiver mængden af detaljer, der vises på kortet. Når der vises flere detaljer, kan korttegningen være langsommere.

Skyggerelief: Viser eller skjuler skyggerelief for en tredimensionel visning af korttopografien.

Marine: Indstiller kortet til at vise data i marinetilstand (*Indstillinger for marinekort, side 99*).

Gendan tema: Giver dig mulighed for at gendanne standardindstillinger for korttemaer eller temaer, der er blevet slettet fra uret.

Administration af kort

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Kort > Kortstyrer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil downloade premium kort og aktivere dit abonnement på Outdoor Maps+ på denne enhed, skal du vælge **Outdoor Maps+** (*Download kort med Outdoor Maps+, side 98*).
 - For at downloade TopoActive kort skal du vælge **TopoActive kort** (*Download af TopoActive kort, side 98*).

Download kort med Outdoor Maps+

Før du kan downloade kort til din enhed, skal du oprette forbindelse til et trådløst netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 105*).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Kort > Kortstyrer > Outdoor Maps+**.
- 3 Hvis det er nødvendigt, skal du trykke på **START** og vælge **Tjek abonnement** for at aktivere dit Outdoor Maps+ abonnement for dette ur.

BEMÆRK: Gå til garmin.com/outdoormaps for oplysninger om køb af et abonnement.

- 4 Vælg **Tilføj kort**, og vælg en position.
Der vises en forhåndsvisning af kortregionen.
- 5 Udfør en eller flere handlinger fra kortet:
 - Træk i kortet for at se forskellige områder.
 - Knib eller spred to fingre på touchscreenen for at zoome ind og ud på kortet.
 - Vælg **+** og **-** for at zoome ind og ud på kortet.

- 6 Tryk på **BACK**, og vælg **✓**.

- 7 Vælg **✎**.

- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Navn** for at redigere kortnavnet.
 - Vælg **Lag** for at ændre kortlagene, der kan downloades.
TIP: Du kan vælge **i** for at få vist detaljer om kortlagene.
 - Vælg **Valgt område** for at ændre kortregionen.

- 9 Vælg **✓** for at downloade kortet.

BEMÆRK: For at forhindre batteriafladning sætter uret download af kortet i kø til senere, og download starter, når du slutter uret til en ekstern strømkilde.

Download af TopoActive kort

Før du kan downloade kort til din enhed, skal du oprette forbindelse til et trådløst netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 105*).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Kort > Kortstyrer > TopoActive kort > Tilføj kort**.
- 3 Vælg et kort.
- 4 Tryk på **START**, og vælg **Download**.

BEMÆRK: For at forhindre batteriafladning sætter uret download af kortet i kø til senere, og download starter, når du slutter uret til en ekstern strømkilde.

Sletter kort

Du kan fjerne kort for at øge enhedens tilgængelige hukommelse.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Kort > Kortstyrer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **TopoActive kort**, vælg et kort, tryk på **START**, og vælg **Fjern**.
 - Vælg **Outdoor Maps+**, vælg et kort, tryk på **START**, og vælg **Slet**.

Korttemaer

Du kan ændre korttemaet for at få vist data, der er optimeret til din aktivitetstype.

Hold **MENU** nede, og vælg **Kort > Korttema**.

Ingen: Bruger præferencerne fra systemkortindstillingerne uden yderligere tema.

Marine: Indstiller kortet til at vise data i marinetilstand.

Høj kontrast: Indstiller kortet til at vise data med højere kontrast for bedre synlighed i udfordrende omgivelser.

Mørk: Indstiller kortet til at vise data med en mørk baggrund for bedre synlighed om natten.

Popularitet: Fremhæver de mest populære veje eller stier på kortet.

Skiløb på skisportssted: Indstiller kortet til at give et hurtigt overblik over de mest relevante skidata.

Luffart: Indstiller kortet til at vise data i flytilstand.

Indstillinger for marinekort

Du kan brugertilpasse, hvordan kortet vises i marinetilstand.

Hold **MENU** nede, og vælg **Kort > Marine**.

Spot dybder: Aktiverer dybdemålinger på søkortet.

Fyrvinkler: Viser og konfigurerer udseendet af fyrsektorer på kortet.

Symbolsæt: Angiver kortsymbolerne i marinetilstand. Indstillingen NOAA viser NOAA's (National Oceanic and Atmospheric Administration) kortsymboler. Indstillingen International viser IALA's (International Association of Lighthouse Authorities) kortsymboler.

Vis og skjul kortdata

Hvis du har flere kort installeret på din enhed, kan du vælge de kortdata, der skal vises på kortet.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg kortindstillingerne.
- 5 Vælg **Kort > Konfigurer kort**.
- 6 Vælg et kort for at aktivere Til/Fra-knappen, der viser eller skjuler kortdataene.

Musik

BEMÆRK: Der er tre forskellige indstillinger for musikafspilning på dit MARQ Captain ur.

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

Du kan downloade lydindhold på et MARQ Captain 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.

Tilslutning til en tredjepartsudbyder

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

Visse indstillinger for tredjepartsmusikudbydere er allerede installeret på dit ur.

Du kan downloade Connect IQ appen på din telefon (*Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 107*) for at få flere indstillinger.

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

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

Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder

Før du kan downloade lydindhold fra en tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 105*).


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

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

Download af personligt lydindhold

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

Du kan indlæse dine personlige lydfiler, såsom .mp3 og .m4a filer til et MARQ Captain ur fra din computer. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/musicfiles.









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

Afspilning af musik

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Hvis det er nødvendigt, kan du tilslutte dine Bluetooth hovedtelefoner (*Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 101*).
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Musikudbydere**, og vælg en indstilling:
 - For at lytte til musik downloadet til dit ur fra computeren skal du vælge **Min musik** (*Download af personligt lydindhold, side 100*).
 - Du kan styre musikafspilningen på din telefon ved at vælge **Betjen telefon**.
 - Hvis du vil lytte til musik fra en tredjepartsudbyder, skal du vælge navnet på udbyderen og vælge en afspilningsliste.
- 5 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 gennemse lydfile og afspilningslisterne på den valgte kilde.
	Vælg for at justere lydstyrken.
	Vælg for at afspille og sætte den aktuelle lydfile på pause.
	Vælg for at springe til den næste lydfile i afspilningslisten. Hold nede for at spole hurtigt frem i den aktuelle lydfile.
	Vælg for at genstarte den aktuelle lydfile. Vælg to gange for at springe til den forrige lydfile i afspilningslisten. Hold nede for at spole tilbage igennem den aktuelle lydfile.
	Vælg for at ændre gentagelsestilstand.
	Vælg for at ændre blandingstilstand.

Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner

Du kan lytte til musik indlæst fra dit MARQ Captain ur ved at tilslutte Bluetooth hovedtelefoner.

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

Sådan ændres audiotilstand

Du kan ændre musikafspilningstilstanden fra stereo til mono.

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

Tilslutningsmuligheder

Tilslutningsfunktioner er tilgængelige for dit ur, når du parrer med din compatible telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 102*). Yderligere funktioner er tilgængelige, når du slutter uret til et Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 105*).


Telefontilslutningsfunktioner

Der er telefontilslutningsfunktioner tilgængelige for dit MARQ ur, når du parrer det via Garmin Connect appen (*Sådan parrer du din telefon, side 102*).

- Appfunktioner fra Garmin Connect appen, Connect IQ appen og meget mere (*Telefonapps og computerprogrammer, side 105*)
- Oversigter (*Overblik, side 57*)
- Funktioner i kontrolmenuen (*Kontrolfunk., side 78*)
- Sikkerheds- og sporingsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 112*)
- Telefoninteraktioner, f.eks. meddelelser (*Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 102*)

Sådan parrer du din telefon

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

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

Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere notifikationer, skal du parre uret med en kompatibel telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 102*).


- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Tilslutningsmuligheder > Telefon > Smart notifikationer > Status > Til**.
- 3 Vælg **Under aktivitet** or **Generel anvendelse**.
- 4 Vælg en meddelelsetype.
- 5 Vælg præferencer for status, tone og vibration.
- 6 Tryk på **BACK**.
- 7 Vælg præferencer for beskyttelse af personlige oplysninger og timeout.
- 8 Tryk på **BACK**.
- 9 Vælg **Signatur** for at føje en signatur til dine svar på sms'er.

Visning af meddelelser


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

Modtagelse af et indgående telefonopkald

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

- Hvis du vil acceptere opkaldet, skal du vælge .

BEMÆRK: Hvis du vil tale med den, der ringer op, skal du bruge din tilsluttede telefon.

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

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

Besvarelse af en tekstbesked

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

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

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

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

Administration af meddelelser

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


Vælg en mulighed:

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

Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 81*).

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

Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer

Du kan indstille MARQ Captain 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 **MENU** nede.
- 2 Vælg **Tilslutningsmuligheder > Telefon > Alarmer**.

Slå advarsler for Find min telefon til og fra

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

Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet

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

- 1 Start en GPS-aktivitet.
- 2 Når du bliver bedt om at navigere til den sidste kendte position af din enhed, skal du vælge ✓.
- 3 Naviger til positionen på kortet (*Lagring af eller navigation til et sted på kortet, side 96*).
- 4 Tryk på **DOWN** for at få vist et kompas, der peger i retningen af positionen (valgfrit).
- 5 Når uret er inden for Bluetooth rækkevidde af telefonen, vises Bluetooth signalstyrken på skærmen. Signalstyrken forøges, som du kommer tættere på din telefon.

Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet

Du kan få MARQ Captain uret til at afspille motiverende statusbeskeder, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Lydbeskeder afspilles i dine tilsluttede Bluetooth hovedtelefoner, hvis de er tilgængelige. Hvis ikke, afspilles lydbeskeder på din telefon, der er parret via Garmin Connect appen. Under en lydbesked sænker uret eller telefonen den primære lyd for at afspille meddelelsen.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Lydbeskeder**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil høre en besked for hver omgang, skal du vælge **Lap-alarm**.
 - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine tempo- og hastighedsoplysninger, skal du vælge **Tempo-/fartalarm**.
 - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine pulsoplysninger, skal du vælge **Pulsalarm**.
 - Hvis du vil tilpasse beskederne med effektdata, skal du vælge **Effektalarm**.
 - Hvis du vil høre beskeder, når du starter og stopper aktivitetstimeren, herunder Auto Pause funktionen, skal du vælge **Timer begivenheder**.
 - Hvis du vil høre træningsalarmer afspillet som en lydbesked, skal du vælge **Træningsalarmer**.
 - Hvis du vil høre aktivitetsalarmer afspillet som en lydbesked, skal du vælge **Aktivitetsalarmer** (*Aktivitetsalarmer, side 42*).
 - Hvis du vil høre en lyd lige før en lydalarm eller meddelelse, skal du vælge **Toner**.
 - Hvis du vil ændre sproget eller dialekten for stemmemeddelelser, skal du vælge **Sprog**.
 - Hvis du vil ændre stemmen på beskederne til mand eller kvinde, skal du vælge **Stemme**.

Wi-Fi tilslutningsfunktioner

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

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

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

Downloadede kort: Giver dig mulighed for at downloade og installere kort.

Softwareopdateringer: Du kan downloade og installere den nyeste software.

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

Tilslutning til et Wi-Fi netværk

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

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

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

Telefonapps og computerprogrammer

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

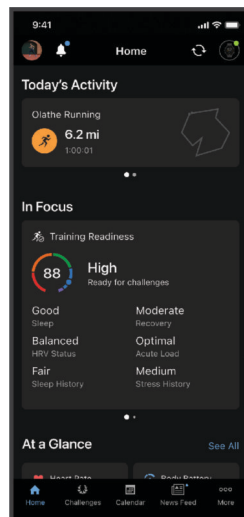
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Brug af Garmin Connect appen

Når du har parret dit ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 102*), 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 102*).

Synkroniser uret med Garmin Connect appen ((*Brug af Garmin Connect appen, side 106*)).

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

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express applikationen forbinder dit ur til din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto og til at sende data såsom træning eller træningsplaner fra Garmin Connect webstedet til dit ur. Du kan også tilføje musik til dit ur (*Download af personligt lydindhold, side 100*). 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.
- 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 81*).

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

Connect IQ funktioner

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

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

Musik: Føj musikudbydere til dit ur.

Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit MARQ Captain ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 102*).

- 1 Fra app store på din telefon kan du installere og åbne Connect IQ appen.
- 2 Vælg dit ur, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

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

Garmin Explore™

Garmin Explore webstedet og appen giver dig mulighed for at oprette baner, waypoints og samlinger, planlægge ture og bruge cloud-lagring. De tilbyder avanceret planlægning både online og offline, så du får mulighed for at dele og synkronisere data med din kompatible Garmin enhed. Du kan bruge appen til at downloade kort, som du kan bruge, når du er offline, og navigere hvor som helst, uden brug af en mobilenhed.

Du kan downloade Garmin Explore appen fra app-butikken på din telefon (garmin.com/exploreapp), eller du kan gå til explore.garmin.com.

Garmin Messenger app

⚠ ADVARSEL

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

⚠ FORSIGTIG

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

BEMÆRK

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

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

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

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

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, MARQ Captain skal dit ur være forbundet til Garmin Messenger appen på din kompatible telefon ved hjælp af Bluetooth teknologi.

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

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

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

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

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

4 På dit ur skal du vælge en mulighed:

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

Garmin Golf app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din MARQ Captain 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 og MARQ Captain enhed.

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).

Brugerprofil

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

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere køn, fødselsdato, højde, vægt, håndled samt indstillinger for pulszone, effektzone og kritisk svømmehastighed (CSS). Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

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

Indstillinger for køn

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

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

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

Se din fitnessalder

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

BEMÆRK: For at få den mest nøjagtige fitnessalder skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 108](#)).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil > Fitnessalder**.

Om pulszoner

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

Træningsmål

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

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 111](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

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

Indstilling af dine pulszoner

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil > Puls og effektzoner > Puls**.
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 111*).
- 4 Vælg **Laktat-tærskel**, og indtast din laktat-tærskelpuls.
Du kan udføre en guidet test for at vurdere din syregrænse (*Laktattærskel, side 68*). Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din laktattærskel under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 111*).
- 5 Vælg **Hvilepuls > Indstil brugerdefineret**, og indtast din hvilepuls.
Du kan bruge den gennemsnitlige hvilepuls, der er målt på dit ur, eller du kan indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 6 Vælg **Zoner > Baseret på**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
 - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
 - Vælg **%Laktat-tærskel** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din syregrænsepuls.
- 8 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 9 Vælg **Puls for sport**, og vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszoner (valgfrit).
- 10 Gentag trinnene for at tilføje yderligere sportspulszoner (valgfrit).

Sådan lader du uret indstille dine pulszoner

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

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte (*Indstilling af din brugerprofil, side 108*).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Prøv nogle få pulstræningsplaner, som findes på din Garmin Connect konto.
- Få vist dine pulskurver og tid i zoner med din Garmin Connect konto.

Udregning af pulszone

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

Indstilling af dine effektzoner

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil > Puls og effektzoner > Effekt**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Baseret på**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Watt** for at få vist og redigere zonerne i watt.
 - Vælg **% FTP** eller **% TP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle tærskel-effekt.
- 6 Vælg **FTP** eller **Tærskel-effekt**, og indtast din værdi.
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din tærskel-effekt under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger*, side 111).
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg om nødvendigt **Minimum**, og angiv den minimale effektværdi.

Automatisk registrering af præstationsmålinger

Funktionen Automatisk registrering er som standard aktiveret. Uret kan automatisk registrere din maksimale puls og syregrænse under en aktivitet. Når det er parret med en kompatibel effektmåler, kan uret automatisk registrere din FTP (funktionel tærskel-effekt) under en aktivitet.

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

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

⚠ FORSIGTIG

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

BEMÆRK

Hvis du vil bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne, skal MARQ Captain 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.

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

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

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

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

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

GroupTrack: Giver dig mulighed for at holde styr på dine forbindelser ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen og i realtid.

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

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

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

Tilføjelse af kontakter

Du kan føje op til 50 kontakter til Garmin Connect appen. Kontakt-e-mails kan bruges med LiveTrack funktionen. Tre af disse kontakter kan bruges som nødkontakter (*Tilføjelse af nødkontakter, side 112*).

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

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på din MARQ Captain enhed (*Brug af Garmin Connect appen, side 106*).

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

FORSIGTIG

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

BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter*, side 112). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing > Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en GPS-aktivitet.

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

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

Anmodning om hjælp

FORSIGTIG

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

BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter*, side 112). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

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

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

Start en GroupTrack session

BEMÆRK

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

Før du kan starte en GroupTrack session, skal du parre uret med en kompatibel telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 102](#)).

Disse instruktioner gælder til en for start af en GroupTrack session med et MARQ Captain ur. Hvis dine forbindelser har andre kompatible enheder, kan du se dem på kortet. De andre enheder kan muligvis ikke vise GroupTrack cykelryttere på kortet.

- 1 På MARQ Captain uret skal du holde **MENU** nede og vælge **Sikkerhed & sporing > GroupTrack > Vis på kort** for at aktivere visning af forbindelser på kortskærmen.
- 2 I Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Sikkerhed & sporing > LiveTrack > ⋮ > Indstillinger > GroupTrack**.
- 3 Vælg **Alle forbindelser** eller **Kun med invitation**, og vælg dine forbindelser.
- 4 Vælg **Start LiveTrack**.
- 5 På uret skal du starte en udendørsaktivitet.
- 6 Rul til skærbilledet for at se dine forbindelser.

TIP: Fra kortet kan du holde **MENU** nede og vælge **MENU** for at få vist afstand, retning og tempo- eller hastighedsoplysninger for andre forbindelser i GroupTrack sessionen.

Tip til GroupTrack sessioner

Funktionen GroupTrack giver dig mulighed for at holde styr på andre forbindelser i din gruppe ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen. Alle medlemmer af gruppen skal være dine forbindelser i din Garmin Connect konto.

- Start din aktivitet udenfor med GPS.
- Par din MARQ Captain enhed med din telefon ved hjælp af Bluetooth teknologi.
- I Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Forbindelser** for at opdatere listen over tilknytninger til din GroupTrack session.
- Sørg for, at alle dine forbindelser parres til deres telefoner, og start en LiveTrack session i Garmin Connect appen.
- Sørg for, at alle dine tilknytninger er inden for rækkevidde (40 km eller 25 mi).
- Under en GroupTrack session skal du rulle til kortet for at se dine forbindelser ([Sådan føjes et kort til en aktivitet, side 39](#)).

GroupTrack indstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Sikkerhed & sporing > GroupTrack**.

Vis på kort: Lader dig få vist forbindelser på kortskærbilledet under en GroupTrack session.

Aktivitetstyper: Lader dig vælge, hvilke aktivitetstyper der skal vises på kortskærbilledet under en GroupTrack session.

Sundheds- og wellness-indstillinger

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

Puls: Giver dig mulighed for at tilpasse håndledspulsmålerens indstillinger (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 84*).

Pulse Ox-tilstand: Giver dig mulighed for at vælge en tilstand for måling af iltmætning (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 86*).

Daglig oversigt: Aktiverer den daglige Body Battery oversigt, der vises et par timer før starten af din soveperiode. Den daglige oversigt giver indsigt i hvordan din daglige stress og aktivitetshistorik har påvirket dit Body Battery niveau (*Body Battery, side 61*).

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

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

Aktivitalsalarm: Aktiverer og deaktiverer funktionen Aktivitalsalarm (*Brug af aktivitalsalarm, side 115*).

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

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

Automatisk mål

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

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

Brug af aktivitalsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitalsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises Bevæg dig! og aktivitalsindikatoren. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 125*).

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

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

MARQ Captain 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.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille dine normale søvntimer i Garmin Connect appen eller i urindstillingerne (*Tilpasning af søvnfunktion, side 127*). 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 57*). 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 (*Kontrolfunk., side 78*).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata på Garmin Connect webstedet (*Brug af Garmin Connect appen, side 106*). Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto. Du kan få vist oplysninger om søvn fra den foregående nat på dit MARQ Captain ur (*Overblik, side 57*).

Navigation

Visning og redigering af dine gemte positioner

TIP: Du kan gemme en position fra kontrolmenuen (*Kontrolfunk., side 78*).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 3 Vælg en gemt position.
- 4 Vælg en indstilling for at vise eller redigere positionsoplysningerne.

Lagring af en dobbelt gitterposition

Du kan gemme din aktuelle position ved hjælp af dobbelte gitterkoordinater, så du kan navigere tilbage til den samme position senere.

- 1 Tilpas en knap eller en kombination af knapper til **Dual gitter** funktionen (*Tilpasning af genvejstaster, side 127*).
- 2 Hold den knap eller knapkombination, du har tilpasset, nede for at gemme en dobbelt gitterposition.
- 3 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
- 4 Tryk på **START** for at gemme positionen.
- 5 Tryk om nødvendigt på **DOWN** for at redigere positionsoplysningerne.

Indstilling af et referencepunkt

Du kan indstille et referencepunkt til at angive kursen og afstanden til en position eller retning.

- 1 Vælg en mulighed:
 - Hold **LIGHT** nede.
TIP: Du kan angive et referencepunkt, mens du optager en aktivitet.
 - Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Referencepunkt**.
- 3 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
- 4 Tryk på **START** og vælg **Tilføj punkt**.
- 5 Vælg en position eller retning, der skal bruges som referencepunkt til navigation.
Kompasspilen og afstanden til din destination vises.
- 6 Peg den øverste del af uret mod din kurs.
Når du afviger fra kursen, viser kompasset retningen fra kursen og graden af afvigelse.
- 7 Tryk om nødvendigt på **START** og vælg **Skift punkt** for at indstille et andet referencepunkt.

Navigation til en destination

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

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

Navigation til et interessepunkt

Hvis de kortdata, der er installeret på dit ur, omfatter interessepunkter, kan du navigere til dem.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation** > **Interessepunkter**, og vælg en kategori.
Der vises en liste med interessepunkter i nærheden af der, hvor du er.
- 5 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Hvis du vil søge i nærheden af et andet sted, skal du vælge **Søg nær** og vælge et sted.
 - Hvis du vil søge efter et interessepunkt på navnet, skal du vælge **Stav søgning** og indtaste et navn.
 - Hvis du vil søge efter interessepunkter i nærheden, skal du vælge **Omkring mig** (*Navigation ved hjælp af funktionen Omkring mig, side 97*).
- 6 Vælg et interessepunkt fra søgeresultaterne.
- 7 Vælg **Start**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 8 Tryk på **START** for at starte navigationen.

Navigation til startpunkt for senest gemte aktivitet

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Aktiviteter**.
- 5 Vælg en aktivitet.
- 6 Vælg **Tilbage til Start**, og vælg en indstilling:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
 - Hvis du ikke har et understøttet kort, eller du bruger direkte rutevejledning, skal du vælge **Rute** for at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje.
 - Hvis du ikke bruger direkte rutevejledning, skal du vælge **Rute** for at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved hjælp af rutevejledning sving for sving.

Vejbeskrivelser hjælper dig med at navigere til startpunktet for din senest gemte aktivitet, hvis du har et understøttet kort eller bruger direkte ruteplanlægning. Der vises en linje på kortet fra din aktuelle position til startpunktet for den senest gemte aktivitet, hvis du ikke benytter direkte ruteplanlægning.

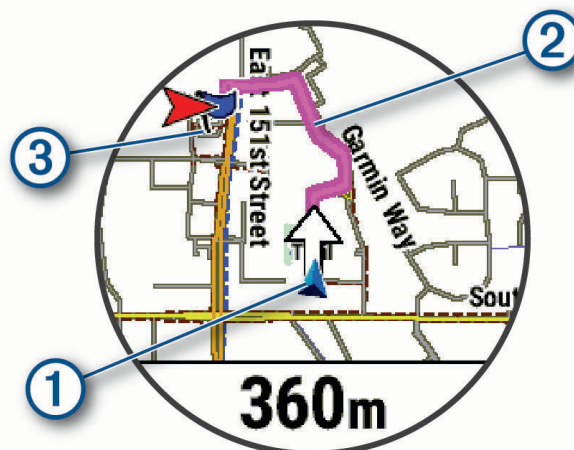
BEMÆRK: Du kan starte timeren for at forhindre, at enheden får timeout til utilstand.

- 7 Tryk på **DOWN** for at få vist kompasset (ekstraudstyr).
Pilen peger på startpunktet.

Navigation til dit startpunkt i løbet af en aktivitet

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

- 1 Tryk på **STOP** under en aktivitet.
- 2 Vælg **Tilbage til Start**, og vælg en indstilling:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
 - Hvis du ikke har et understøttet kort, eller du bruger direkte rutevejledning, skal du vælge **Rute** for at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje.
 - Hvis du ikke bruger direkte rutevejledning, skal du vælge **Rute** for at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved hjælp af rutevejledning sving for sving.



Din nuværende position ①, sporet, du skal følge ② og din destination ③ vises på kortet.

Sådan vises ruteanvisninger

Du kan se en liste over anvisningerne sving-for-sving for din rute.

- 1 Under navigationen skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sving-for-sving**.
Der vises en liste over anvisninger sving-for-sving.
- 3 Tryk på **DOWN** for at få vist yderligere anvisninger.

Navigation med Sight 'N Go

Du kan rette enheden mod et objekt på afstand, f.eks. et vandtårn, fastlåse retningen og derefter navigere til objektet.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Sigt og gå**.
- 5 Peg urets øverste del mod en genstand, og tryk på **START**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 6 Tryk på **START** for at starte navigationen.

Markering og start af navigation til en Mand over bord-position

Du kan holde **BACK** nede for at gemme din aktuelle position som en mand over bord-position (MOB) og automatisk starte navigation tilbage til positionen.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Seneste MOB**.
Der vises navigationsoplysninger.



Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen

BEMÆRK

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

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig, hvis din kursuskompatible Garmin enhed er tilsluttet en iPhone enhed ved hjælp af Bluetooth teknologi.

Du kan dele placeringsoplysninger og data fra Apple Maps til din kompatible Garmin enhed.

- 1 Vælg en position fra Apple Maps.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg Garmin enheden fra Garmin Connect appen, hvis det er nødvendigt.

Der vises en meddelelse i Garmin Connect appen, der angiver, at positionen i nu er tilgængelig på din enhed ([Start af en GPS aktivitet fra en delt position, side 120](#)).

Start af en GPS aktivitet fra en delt position

Du kan bruge Garmin Connect appen til at dele en position fra Apple Maps til dit ur og navigere til den pågældende position (*Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen, side 119*).

- 1 Når du modtager positionsmeddelelsen på dit ur, skal du vælge ✓.

Uret viser positionsoplysninger.

TIP: Positionen gemmes på dit ur. Hvis du vil se positionen senere, skal du trykke på **START** og vælge **Navigation > Gemte positioner**.

- 2 Vælg **Gå til**, og vælg en aktivitet.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen for at fortsætte til din destination.

Navigering til en delt position i løbet af en aktivitet

Denne funktion er designet til aktiviteter, som anvender GPS. Hvis GPS er slået fra for din aktivitet, kan du se positionen senere.

TIP: Positionen gemmes på dit ur. Hvis du vil se positionen senere, skal du trykke på **START** og vælge **Navigation > Gemte positioner**.

Du kan modtage delte positioner på dit ur og navigere til disse positioner (*Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen, side 119*).

- 1 Start en GPS aktivitet (*Start af aktivitet, side 15*).
Uret viser en meddelelse, der angiver navnet på en delt position.
- 2 Vælg ✓ for at navigere til den delte position.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen for at fortsætte til din destination.

Afbrydelse af navigation

- 1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Stop navigation**.

Baner

ADVARSEL

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

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

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

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

Sådan opretter og følger du en rute på din enhed

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation** > **Baner** > **Opret ny**.
- 5 Indtast et navn til banen og vælg ✓.
- 6 Vælg **Tilføj position**.
- 7 Vælg en funktion.
- 8 Gentag om nødvendigt trin 6 og 7.
- 9 Vælg **Fuldført** > **Start på banen**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 10 Tryk på **START** for at starte navigationen.

Oprettelse af Tur-retur rute

Enheden kan oprette en tur-retur rute baseret på en angivet distance og navigationsretning.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Løb** eller **Cykel**.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation** > **Tur-retur bane**.
- 5 Indtast den samlede distance for ruten.
- 6 Vælg en retning.
Enheden opretter op til tre ruter. Du kan trykke på **DOWN** for at få vist banerne.
- 7 Tryk på **START** for at vælge en bane.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Start** for at starte navigationen.
 - Vælg **Kort** for at se ruten på kortet og panorere eller zoome på kortet.
 - Vælg **Sving-for-sving** for at få vist en liste over sving på ruten.
 - Du kan få vist en stigningsprofil for ruten ved at vælge **Højdeplot**.
 - For at gemme ruten skal du vælge **Gem**.
 - Vælg **Se stigninger** for at få vist en liste over stigninger på banen.

Oprettelse af en bane på Garmin Connect


Før du kan oprette en bane i Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 105).

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

BEMÆRK: Du kan sende denne bane til din enhed ([Sådan sender du en bane til din enhed](#), side 122).

Sådan sender du en bane til din enhed

Du kan sende en bane, som du har oprettet ved hjælp af Garmin Connect appen til din enhed (*Oprettelse af en bane på Garmin Connect, side 121*).

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

Visning eller redigering af baneoplysninger

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

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

Projicering af et waypoint

Du kan oprette en ny position ved at projicere afstanden og pejlingen fra din aktuelle position til en ny position.

BEMÆRK: Det kan være nødvendigt at føje Projicer wpt.-appen til listen over aktiviteter og apps.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Projicer wpt.**
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at angive retningen.
- 4 Tryk på **START**.
- 5 Tryk på **DOWN** for at vælge en måleenhed.
- 6 Tryk på **UP** for at angive distancen.
- 7 Tryk på **START** for at gemme.

Det projicerede waypoint gemmes med et standardnavn.

Navigationsindstillinger

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

Tilpasning af navigationsdataskærmen

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Navigation > Skærbilleder**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kort > Status** for at aktivere eller deaktivere kortet.
 - Vælg **Kort > Datafelt** for at aktivere eller deaktivere et datafelt, der viser ruteoplysninger på kortet.
 - Vælg **Forude** for at aktivere eller deaktivere oplysninger om kommende kurspunkter.
 - Vælg **Guide** for at aktivere eller deaktivere det guide-skærbillede, som viser den kompaskurs, der skal følges, mens der navigeres.
 - Vælg **Højdeplot** for at slå højdeplottet til eller fra.
 - Vælg et skærbillede, som du vil tilføje, fjerne eller tilpasse.

Opsætning af en retningsindikator

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

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

Indstilling af navigationsalarmer

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

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

Indstilling af strømstyring

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

Batterisparer: Giver dig mulighed for at tilpasse systemindstillinger for at forlænge batteriets levetid i urtilstand (*Tilpasning af batterisparefunktionen, side 124*).

Strømtilstande: Giver dig mulighed for at tilpasse systemindstillinger, aktivitetsindstillinger og GPS-indstillinger for at forlænge batteriets levetid under en aktivitet (*Tilpasning af strømtilstande, side 124*).

Batteriprocent: Viser resterende batterilevetid som en procentdel.

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

Tilpasning af batterisparefunktionen

Batterisparefunktionen giver dig mulighed for hurtigt at justere systemindstillingerne for at forlænge batterilevetiden i urtilstand.

Du kan slå batterisparefunktionen til i kontrolmenuen (*Kontrolfunk.*, side 78).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Strømstyring** > **Batterisparer**.
- 3 Vælg **Status** for at aktivere batterisparefunktionen.
- 4 Vælg **Rediger**, og vælg en indstilling:
 - Vælg **Urskive** for at aktivere en strømbesparende urskive, der opdateres én gang i minuttet.
 - Vælg **Musik** for at deaktivere afspilning af musik fra uret.
 - Vælg **Telefon** for at afbryde forbindelsen til din parrede telefon.
 - Vælg **Wi-Fi** for at afbryde forbindelsen til et Wi-Fi netværk.
 - Vælg **Pulsmåler på håndledet** for at slukke for håndledsbaseret pulsmåler.
 - Vælg **Måling af iltmætning** for at slukke for iltmætningsmålerens sensor.
 - Vælg **Altid tændt** for at slukke for skærmen, når den ikke er i brug.
 - Vælg **Lysstyrke** for at reducere skærmens lysstyrke.Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er vundet ved hver indstillingsændring.
- 5 Vælg **Lavt batteriniveau** for at modtage en advarsel, når batteriniveauet er lavt.

Sådan skiftes Strømtilstand

Du kan ændre strømtilstanden for at forlænge batterilevetiden under en aktivitet.

- 1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Strømtilstand**.
- 3 Vælg en funktion.
Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er tilbage med den valgte strømtilstand.

Tilpasning af strømtilstande

Din enhed leveres med flere forudindlæste strømtilstande, så du hurtigt kan justere systemindstillinger, aktivitetsindstillinger og GPS-indstillinger for at forlænge batteriets levetid under en aktivitet. Du kan tilpasse eksisterende strømtilstande og oprette nye brugerdefinerede strømtilstande.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Strømstyring** > **Strømtilstande**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg en strømtilstand, som du vil tilpasse.
 - Vælg **Tilføj ny** for at oprette en brugerdefineret strømtilstand.
- 4 Indtast, hvis nødvendigt, et navn efter eget valg.
- 5 Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke strømtilstandsindstillinger.
Du kan f.eks. ændre GPS-indstillingen eller afbryde forbindelsen til din parrede telefon.
Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er vundet ved hver indstillingsændring.
- 6 Vælg, hvis nødvendigt, **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede strømtilstand.

Gendannelse af strømtilstand

Du kan nulstille en forudindlæst effekttilstand til fabriksindstillingerne.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Strømstyring** > **Strømtilstande**.
- 3 Vælg en forudindlæst strømtilstand.
- 4 Vælg **Gendan** > **Ja**.

Systemindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **System**.

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på uret.

Tid: Angiver tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 126*).

Display: Justerer skærmens indstillinger (*Ændring af skærmindstillinger, side 127*).

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

Satellitter: Indstiller det standardsatellitesystem, der skal bruges til aktiviteter. Hvis det er nødvendigt, kan du tilpasse satellitindstillingen for hver aktivitet (*Satellitindstillinger, side 45*).

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

Søvnfunktion: Giver dig mulighed for at indstille dine præferencer for timers søvn og søvnfunktion (*Tilpasning af søvnfunktion, side 127*).

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

Genvejstaster: Giver dig mulighed for at tildele genveje til knapper (*Tilpasning af genvejstaster, side 127*).

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

Format: Indstiller de generelle præferencer, såsom måleenhederne, det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter, starten på ugen og geografisk positionsformat og datumindstillinger (*Ændring af måleenhed, side 127*).

Præstationskrav: Aktiverer funktionen præstationstilstand under en aktivitet (*Præstationskrav, side 66*).

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

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

Sikkerhedskopier og gendan: Giver dig mulighed for at aktivere automatisk sikkerhedskopiering af urdata og -indstillinger og sikkerhedskopiere dine data nu. Du kan gendanne data fra en tidligere sikkerhedskopi ved hjælp af Garmin Connect appen.

Nulstil: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 134*).

Softwareopdatering: Giver dig mulighed for at installere downloadede softwareopdateringer, aktivere automatiske opdateringer eller kontrollere manuelt, om der er opdateringer (*Produktopdateringer, side 132*). Du kan vælge Nyheder for at få vist en liste over nye funktioner fra den seneste softwareopdatering, du har installeret.

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

Tidsindstillinger

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

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

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

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

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

Alarmer: Gør det muligt for dig at indstille en alarm hver time samt alarmer for solopgang og solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang og solnedgang (*Indstilling af et tidsalarmer, side 126*).

Tidssynk.: Gør det muligt for dig manuelt at synkronisere klokkeslættet, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid (*Synkronisering af tiden, side 126*).

Indstilling af et tidsalarmer

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **System > Tid > Alarmer**.

3 Vælg en mulighed:

- For at sætte en alarm for solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solnedgang, skal du vælge **Til solnedgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
- For at sætte en alarm for solopgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang, skal du vælge **Til solopgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
- For at sætte en alarm til hver time skal du vælge **Hver time > Til**.

Synkronisering af tiden

Hver gang du tænder enheden og modtager satellitsignaler eller åbner Garmin Connect appen på din parrede telefon, registrerer enheden automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt. Du kan også synkronisere klokkeslættet manuelt, når du skifter tidszoner, og for at skifte til sommertid.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **System > Tid > Tidssynk..**

3 Vent, mens enheden forbinder til din parrede telefon eller finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 135*).

TIP: Du kan trykke på DOWN for at skifte kilde.

Ændring af skærmindstillinger

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Display**.
- 3 Vælg **Store skrifttyper** for at øge størrelsen på teksten på skærmen.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Under aktivitet**.
 - Vælg **Generel anvendelse**.
 - Vælg **Under søvn**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Altid tændt** for at holde urskivedata synlig og skrue ned for lysstyrken og baggrunden. Denne indstilling påvirker batteriets og skærmens levetid (*Om AMOLED skærmen, side 128*).
 - Vælg **Lysstyrke** for at indstille skærmens lysstyrkeniveau.
 - Vælg **Rødt skifte** for at skifte skærmen til røde, grønne eller orange nuancer, så du kan bruge uret i svagt lys, og hjælpe med at bevare dit nattesyn.
 - Vælg **Håndledsbevægelse** for tænde for skærmen ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
 - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tid, inden skærmen slukker.

Tilpasning af søvnfunktion

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Søvnfunktion**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Planlæg**, vælg en dag, og indtast din normale sovetid.
 - Vælg **Urskive** for at bruge søvnurskiven.
 - Vælg **Display** for at konfigurere skærmindstillingerne.
 - Vælg **Lur-alarm** for at indstille luralarmer til at afspille som en tone, vibration eller begge dele.
 - Vælg **Touch** for at aktivere/deaktivere touchscreenen.
 - Vælg **Må ikke forstyrres** for at aktivere eller deaktivere Vil ikke forstyrres-tilstand.
 - Vælg **Batterisparer** for at aktivere eller deaktivere batterisparetilstanden (*Tilpasning af batterisparefunktionen, side 124*).

Tilpasning af genvejstaster

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte knapper og knapkombinationer.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Genvejstaster**.
- 3 Vælg en knap eller knapkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

Ændring af måleenhed

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

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

Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Om**.

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

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

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

Enhedsoplysninger

Om AMOLED skærmen

Som standard er urindstillingerne optimeret til batteritid og ydeevne (*Tip til at maksimere batterilevetiden, side 135*).

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 MARQ Captain skærmen efter den valgte timeout (*Ændring af skærmindstillinger, side 127*) Du kan dreje håndleddet mod kroppen, trykke på berøringsskærmen eller trykke på en knap for at vække uret.

Opladning af enheden

⚠ ADVARSEL

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

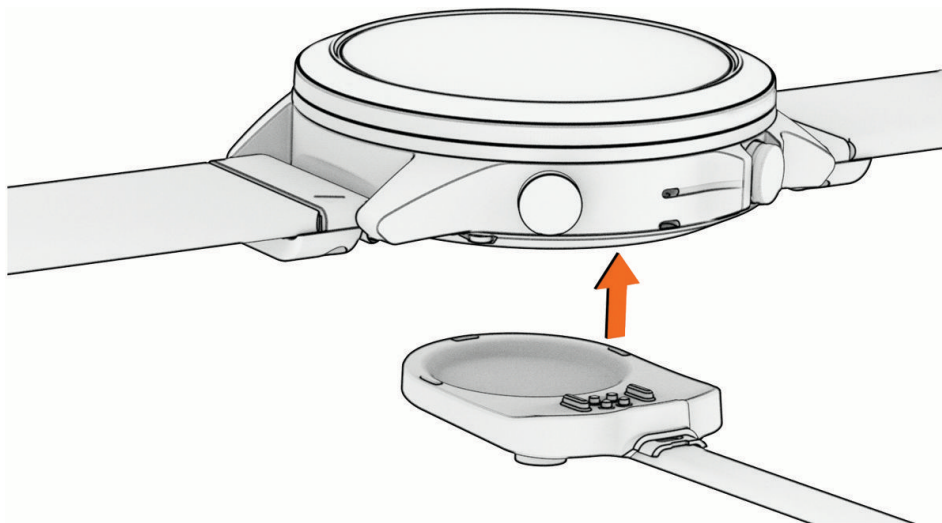
Både enheden og opladeren indeholder magneter. I bestemte situationer kan magneter forårsage interferens i visse medicinske apparater, f.eks. pacemakere og insulinpumper. Enheder og opladere, der indeholder magneter, bør holdes væk fra sådanne medicinske enheder.

BEMÆRK

Både enheden og opladeren indeholder magneter. I bestemte situationer kan magneter forårsage skade på visse elektroniske enheder, f.eks. harddiske i bærbare computere. Vær forsigtig, når enheder og opladere, der indeholder magneter, er i nærheden af elektroniske enheder.

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 131*).

- 1 Juster opladeren med bagsiden af enheden, og tryk opladeren på plads.



- 2 Sæt USB-kablet i en USB-port til opladning.
Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Vandtæthedsklasse	10 ATM ¹
Temperaturområde for drift og opbevaring	Fra -20 °C til 45 °C (fra -4 til 113 °F)
Temperaturområde for USB-opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Europæiske Union (EU) trådløse frekvenser (effekt)	2,4 GHz ved 15,78 dBm maksimalt eller 13,56 MHz ved -40 dBm maksimalt
EU SAR værdier	0,58 W/kg torso, 0,03 W/kg lemmer

¹ Enheden kan modstå tryk svarende til en dybde på 100 m. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

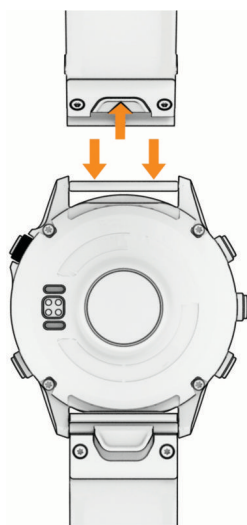
Batterioplysninger

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

Tilstand	Batterilevetid med Altid tændt	Batterilevetid med Håndledsbevægelse
Smartwatch-tilstand	Op til 6 dage	Op til 16 dage
Batterispare-urtilstand	Ikke relevant	Op til 21 dage
Kun GPS-tilstand	Op til 30 timer	Op til 42 timer
Alle satellitsystemtilstande	Op til 24 timer	Op til 32 timer
Alle satellitsystemer plus multibåndstilstand	Op til 22 timer	Op til 28 timer
Alle satellitsystemer med musiktilstand	Op til 9 timer	Op til 10 timer
Maks. batteri GPS-tilstand	Ikke relevant	Op til 75 timer
Ekspeditions-GPS-tilstand	Ikke relevant	Op til 14 dage

Udskiftning af hængslet QuickFit® tilbehør

1 Løft spændet på den hængslede QuickFit strop, og fjern stroppen fra uret.



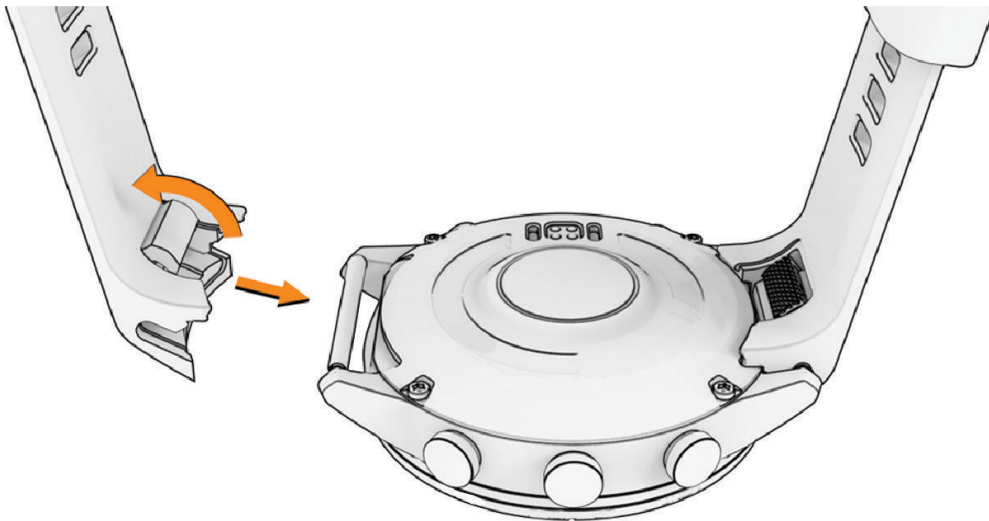
2 Ret den nye hængslede strop op i forhold til uret.

3 Tryk stroppen på plads.

BEMÆRK: Kontroller, at stroppen sidder fast. Låsen bør lukkes over urstiften.

Udskiftning af integreret QuickFit tilbehør

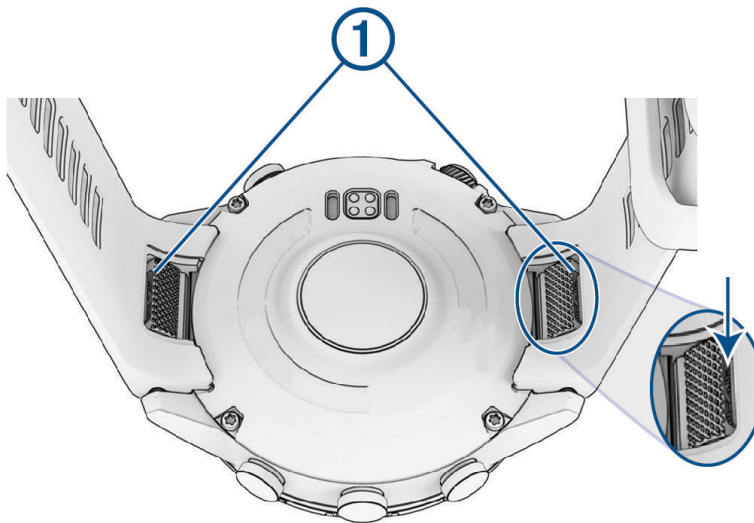
1 Træk for at åbne spændet, og fjern den integrerede QuickFit strop eller armbåndet fra uret.



2 Træk for at åbne spændet på den integrerede strop eller armbåndet, og ret den op i forhold til uret.

3 Luk spændet hen over urets stift.

BEMÆRK: Kontroller, at stroppen eller armbåndet sidder fast. Der skal være et lille mellemrum ① mellem spændet og stroppen eller armbåndet.



Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

Undgå at trykke på knapperne under vandet.

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

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

Rengøring af uret

⚠ 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.

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

Datahåndtering

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

Sletning af filer

BEMÆRK

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

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

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

Fejlfinding

Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den er tilsluttet Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 125*). Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din telefon.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Kortopdateringer
- Baneopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Sådan får du flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin webstedet.

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy for at få oplysninger om funktionsnøjagtighed.
Dette er ikke medicinsk udstyr.

Min enhed viser det forkerte sprog

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

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

Er min telefon kompatibel med mit ur?

MARQ Captain uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.

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

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

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

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

Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?

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

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

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

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 101*).

Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil

Når du bruger et MARQ Captain 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 MARQ Captain 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.

Genstart dit ur

- 1 Hold **LIGHT** nede, indtil uret slukker.
- 2 Hold **LIGHT** nede for at tænde for uret.

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 **MENU** nede.
 - 2 Vælg **System > Nulstil**.
 - 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindst.**
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, skal du vælge **Slet alle aktiviteter**.
 - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totaler for distance og tid.
 - Hvis du vil slette alle downloadede golfbanefiler og nulstille listen over sidst spillede golfbaner, skal du vælge **Nulstil golfbaner**.
 - 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.

Tip til at maksimere batterilevetiden

Du kan prøve disse tip til at forlænge batterilevetiden.

- Ændring af strømtilstand under en aktivitet (*Sådan skiftes Strømtilstand, side 124*).
 - Reducer tiden til skærm-timeout (*Ændring af skærmindstillinger, side 127*).
 - Stop med at bruge skærm-timeoutindstillingen **Altid tændt**, og vælg en kortere timeout (*Ændring af skærmindstillinger, side 127*).
 - Reducer skærmens lysstyrke (*Ændring af skærmindstillinger, side 127*).
 - Brug UltraTrac satellittilstand til din aktivitet (*Satellitindstillinger, side 45*).
 - Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Kontrolfunk., side 78*).
 - Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen **Fortsæt senere** (*Stop en aktivitet, side 16*).
 - Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven, side 57*).
 - Begræns det antal telefonmeddelelser, uret viser (*Administration af meddelelser, side 103*).
 - Stop med at sende pulldata til parrede enheder (*Udsendelse af pulldata, side 84*).
 - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 84*).
- BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.
- Aktiver manuelle iltmætningsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 86*).

Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?

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

Modtagelse af satellitsignaler

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

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

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

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

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

Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig

Du kan finde flere oplysninger om din pulssensor på garmin.com/hearttrate.

Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig

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

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

Afslutter demo-tilstand

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

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

Registrering af aktivitet

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

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

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

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

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

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

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

- 1 Vælg en mulighed:
 - Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express appen (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 106*).
 - Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Brug af Garmin Connect appen, side 106*).

- 2 Vent, mens dine data synkroniseres.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

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

Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

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

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

Appendiks

Datafelter

BEMÆRK: Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper. Nogle datafelter kræver ekstraudstyr fra ANT+ eller Bluetooth for at vise data. Nogle datafelter vises i mere end én kategori på uret.

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

Kadencefelter

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

Grafik

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

Kompasfelter

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

Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Distance	Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.
Intervaldistance	Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.
Omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.
Sidste omg. -dist.	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.

Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig stigning	Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.
Gennemsnitlig nedstigning	Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.
Højde	Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.
Glideforhold	Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.
GPS-højde	Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.
Stigning	Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningsgraden 5 %.
Omgangsstigning	Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Omgang nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - opstigning	Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste omg. - ned	Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Maks. stigning	Den maksimale stigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
Maks. nedstigning	Den maksimale nedstigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
Maksimal højde	Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
Minimumshøjde	Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
Samlet stigning	Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.
Samlet nedstigning	Den samlede højdenedstigning siden den seneste nulstilling.

Etagefelter

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

Gear

Navn	Beskrivelse
Di2 batteri	Resterende batteristrøm i en Di2 sensor.
eBike-batteri	Resterende batteristrøm i en ebike.
eBike rækkevidde	Den anslåede resterende distance hvor din ebike kan give assistance.
Forreste	Forreste cykelgear fra en gearpositionssensor.
Gearbatteri	Batteristatussen for en gearpositionssensor.
Gearkombination	Den aktuelle gearkombination fra en gearpositionssensor.
Gear	Forreste og bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.
Gearforhold	Antal tænder på cyklens forreste og bageste gear som registreret af en gearpositionssensor.
Bageste	Bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

Grafisk

Navn	Beskrivelse
Kig på widgets	Løb. En farvegauge, der viser dit aktuelle kadenceområde.
KOMPASMÅLER	Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.
GCT-balance-måler	En farvegauge, der viser venstre/højre-balancen i tid med jordkontakt, mens du løber.
Måling af tid m. jordkontakt	En farvegauge, der viser den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder.
Pulsmåler	En farvegauge, der viser din aktuelle pulszone.
Pulszoneforhold	En farvegauge, der viser forholdet mellem den tid, der er brugt i hver pulszone.
PacePro-måler	Løb. Dit aktuelle deltempo og dit måldeltempo.
STRØMMÅLING	En farvegauge, der viser din aktuelle effektzone.
Udholdmåler (distance)	En gauge, der viser din aktuelle resterende udholdenhedsdistance.
Udholdenhedsmåler (tid)	En gauge, der viser din aktuelle resterende udholdenhedstid.
Mål af samtl. stign./nedstign.	De samlede ned- og opstigninger under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.
Træningseffektmåler	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dine aerobe og anaerobe formniveauer.
Måling af vert. udsv.	Farvegauge, som viser antallet af hop, når du løber.
Måling af vert. forhold	En farvegauge, der viser forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Pulsfelter

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

Længdefelter

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

Felter vedr. ilt til muskler

Navn	Beskrivelse
% iltmætning i muskler	Den estimerede iltmætningsprocent i musklerne for den aktuelle aktivitet.
Total hæmoglobin	Den anslåede totale koncentration af hæmoglobin i musklen.

Navigationsfelter

Navn	Beskrivelse
Pejling	Retningen fra din aktuelle position til en destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Bane	Retningen fra din startposition til en destination. Banen kan vises som en planlagt eller indstillet rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Destinationsposition	Positionen af din endelige destination.
Destinationswaypoint	Det sidste punkt på ruten til destinationen. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Resterende distance	Den resterende distance til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Distance til næste	Den resterende distance til det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Anslået samlet distance	Den estimerede afstand fra starten til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
FORV. ANK.	Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når den endelige destination (justeret efter den lokale tid på destinationen). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
ETA ved næste	Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når det næste waypoint på ruten (justeret efter den lokale tid ved waypointet). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
ESTIMERET TID UNDERVEJS	Den anslåede resterende tid, inden du når den sidste destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Glideforhold til destination	Den påkrævede glidehældning for at stige ned fra din aktuelle position til destinationshøjden. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Længde/bredde	Den aktuelle position i længde- og breddegrad uanset den valgte indstilling for positionsformat.
Placering	Den aktuelle position ved brug af den valgte indstilling for positionsformat.
Næste forgrening	Afstanden til den næste forgrening på stien.
Næste waypoint	Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Navn	Beskrivelse
Afvigelse	Afveget afstand til venstre eller højre for den oprindelige rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Tid til næste	Den anslåede resterende tid, inden du når det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
VMG (Velocity Made Good)	Hastigheden, hvormed du nærmer dig en destination langs en rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Lodr. dist. t. dest.	Højdedistancen mellem din aktuelle position og den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Lodr hast til dest	Stignings- eller nedstigningshastigheden til en forudbestemt højde. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Øvrige felter

Navn	Beskrivelse
Aktive kalorier	Mængden af forbrændte kalorier under aktiviteten.
Omgivende tryk	Det ukalibrerede omgivende tryk.
Barometrisk tryk	Det aktuelle kalibrerede omgivende tryk.
Batteritimer	Det antal timer, der er tilbage, før batteriet er afladet.
Batteriprocent	Den resterende batterikapacitet i procent.
COG	Den faktiske retning, uanset hvilken kurs der følges, samt midlertidige variationer i retning.
Distance til startlinje	Den resterende afstand til startlinjen i en kapsejlad. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Flow	Målingen af, hvor konsekvent du opretholder hastigheden og jævnheden gennem sving i den aktuelle aktivitet.
GPS	GPS-satellitets styrke.
Sværhedsgrad	Måling af sværhedsgrad for den aktuelle aktivitet baseret på højde, hældning og hurtige retnings skift.
Omgangsflow	Den gennemsnitlige flowscore for den aktuelle omgang.
Omgangssværhedsgrad	Den samlede hårdhedsscore for den aktuelle omgang.
Omgange	Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.
Sidste runde af gentagelser	Antal gentagelser i den sidste runde af aktiviteten.
Lift	Tid brugt på at løfte under en sejlaktivitet.
Belastning	Træningsbelastning for den aktuelle aktivitet. Træningsbelastningen er mængden af overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), som angiver styrken af din træning.
Præstationskrav	Scoren for præstationstilstanden er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.

Navn	Beskrivelse
Gntag.	Antal gentagelser i et sæt under en fitnessaktivitet.
Vejrtrækningsfrekvens	Din vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).
Runder	Antal øvelsesgrupper, der udføres i en aktivitet, såsom sjippetov.
Løb	Antal løb for aktiviteten.
Skridt	Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.
Stress	Dit aktuelle stressniveau.
Solopgang	Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
Tack Assist	En gauge, der hjælper dig med at bestemme om din båd løftes eller ledes.
Klokkeslæt	Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).
Klokkeslæt (sekunder)	Klokkeslæt inklusive sekunder.
Kalorier i alt	Det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af dagen.

Tempofelter

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

PacePro felter

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

Effektfelder

Navn	Beskrivelse
% FTP	Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).
3s Balance	3 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
3s effekt	3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
10s Balance	10 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
10s effekt	10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
30s Balance	30 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
30s effekt	30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
Gennemsnitlig balance	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.
Gnms. venstre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitseffekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit højre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns. venstre topeffektphase	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns. midterfor. af platform	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.
Gns. højre topeffektphase	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Balance	Den aktuelle venstre/højre effektbalance.
Intensity Factor	Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.
Balance - omgang	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.
Venst tef – omgang	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
V. effektphase – omg.	Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Omg. – Norm. Power	Gennemsnitlig Normalized Power™ for den aktuelle omgang.

Navn	Beskrivelse
Midterforsk. af platform – omg	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.
Omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
Højre topeff. – omg.	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Høj ef – omgang	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Sdst omg - maks effekt	Den bedste effekt for den senest gennemførte omgang.
Sidste omg - Norm Pow	Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.
Venstre topeffektfase	Den aktuelle topeffektfasevinkel for det venstre ben. Toppeffektfase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Venstre effektfase	Den aktuelle effektfasevinkel for det venstre ben. Effektfase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Maksimal omgangseffekt	Den højeste effekt for den aktuelle omgang.
Maksimal effekt	Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.
Normalized Power	Normalized Power for den aktuelle aktivitet.
Ensartethed i tråd	Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.
Midterforskydning af platform	Midterforskydning af platform. Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor der påføres kraft.
Effekt	Den aktuelle effekt i watt. For skiaktiviteter skal din enhed være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.
Effekt til vægt	Den aktuelle effekt målt i watt pr. kilogram.
Effektzone	Det aktuelle interval for effekt baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.
Højre topeffektfase	Den aktuelle topeffektfasevinkel for det højre ben. Toppeffektfase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Højre effektfase	Den aktuelle effektfasevinkel for det højre ben. Effektfase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Tid i zone	Den forløbne tid i hver enkelt effektzone.
Tid siddende	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
Tid for omgang siddende	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
Tid stående	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
Tid for omgang stående	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
Training Stress Score	Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.
Effektivitet i tråd	Målingen af, hvor effektivt cyklisten træder i pedalerne.

Navn	Beskrivelse
Arbejde i kJ	Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.

Hvilefelter

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

Løbedynamik

Navn	Beskrivelse
Gns bal i kt m jord	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle session.
Gns. tid med jordkontakt	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig skridtlængde	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.
Gns vert udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.
Gns vert forhold	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle session.
Bal. kontakt m. jorden	Venstre/højre balance i tid med jordkontakt, mens du løber.
Tid med jordkontakt	Den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder. Tid med jordkontakt beregnes ikke ved gang.
Bal. i kont. m. jord – omg.	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.
Omg. kontakt med jorden	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.
Skridtlængde – omgang	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.
Omg. vertikalt udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.
Vert forh – omgang	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle omgang.
Skridtlængde	Skridtlængde fra et fodnedslag til det næste, målt i meter.
Vertikalt udsving	Højden af dine hop, når du løber. Den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.
Vertikalt forhold	Forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Fartfelter

Navn	Beskrivelse
Gns bevæghast	Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.
Gns overord hast	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.
Gennemsnitsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.
Gns. SOG	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
SOG for omg.	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Omgangsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.
SOG for sidste omgang	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Sidste omgang - fart	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.
Maksimal SOG	Den maksimale hastighed for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Maksimal fart	Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.
Fart	Den aktuelle rejsehastighed.
Hastighed over jorden (SOG)	Den faktiske hastighed, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Lodret fart	Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

Udholdenhedsfelter

Navn	Beskrivelse
Udholdenhed	Den aktuelle tilbageværende udholdenhed.
Resterende distance	Den aktuelle udholdenhedsdistance, der er tilbage ved den aktuelle indsats.
Staminapotentiale	Den resterende potentielle udholdenhed.
Resterende tid	Den aktuelle udholdenhedstid, der er tilbage ved den aktuelle indsats.

Tagfelter

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

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

Swolf-felter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig Swolf	Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle aktivitet. SWOLF scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (<i>Svømmeterminologi, side 19</i>). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne SWOLF scoren.
Interval - Swolf	Den gennemsnitlige SWOLF score i det aktuelle interval.
Swolf – bane	Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle bane.
SWOLF – sidste omgang	SWOLF scoren for den senest gennemførte bane.
Sidste længde – SWOLF	SWOLF-scoren for den senest gennemførte pool-længde.

Temperaturfelter

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

Timer-felter

Navn	Beskrivelse
Aktiv tid	Den samlede tid af aktiv bevægelse, der er brugt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig omgangstid	Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.
Tidsforbrug	Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter aktivitetstimeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.
Interval - tid	Stopurstid for det aktuelle interval.
Omgangstid	Stopurstid for den aktuelle omgang.
Tid for seneste omgang	Stopurstid for den senest gennemførte omgang.
Tid i bevægelse	Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
Multisport-tid	Den samlede tid for alle sportsgrene i en multisportsaktivitet, herunder overgange.
Samlet forude/bagude	Den samlede tid forude eller bagude i forhold til måltempoet eller -hastigheden.
Stopur til kapsejlads	Den forløbne tid for den aktuelle kapsejlads.
Sæt-timer	Tid brugt i det aktuelle træningssæt under styrketræningsaktivitet.
Tid i stilstand	Den samlede tid i stilstand for den aktuelle aktivitet.
Svømmetid	Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.
Timer	Den aktuelle tid for aktivitetstimeren.

Træningsfelter






Navn	Beskrivelse
Gentagelse	Antal resterende gentagelser for træningen.
Distance for trin	Den aktuelle tilbagelagte distance under træningstrinnet.
Trin, tempo	Det aktuelle tempo under træningstrinnet.
Skridthastighed	Den aktuelle hastighed under træningstrinnet.
Trin, tid	Den forløbne tid for træningstrinnet.

Farvemålere og data for løbedynamik

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






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

Gå til garmin.com/runningdynamics for at få flere oplysninger om løbedynamik. For yderligere teorier og fortolkninger af løbedynamikdata kan du søge i anerkendte løbetidsskrifter og -websteder.

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

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

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






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

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

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

Data for vertikale udsving og vertikalt forhold

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

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

VO2 maks. standardbedømmelser

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

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

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

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

FTP bedømmelser

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

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

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

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

Udholdenhedsscorebedømmelser

Disse tabeller omfatter klassificeringer for udholdenhedsscoreestimeringer efter alder og køn.

Mænd	Fritid	Mellem	Trænet	Godt trænet	Ekspert	Fremragende	Elite
18-20	Mindre end 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 og derover
21-39	Mindre end 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 og derover
40-44	Mindre end 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 og derover
45-49	Mindre end 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 og derover
50-54	Mindre end 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 og derover
55-59	Mindre end 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 og derover
60-64	Mindre end 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 og derover
65-69	Mindre end 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 og derover
70-74	Mindre end 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 og derover
75-80	Mindre end 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 og derover
80 og ældre	Mindre end 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 og derover

Kvinder	Fritid	Mellem	Trænet	Godt trænet	Ekspert	Fremragende	Elite
18-20	Mindre end 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 og derover
21-39	Mindre end 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 og derover
40-44	Mindre end 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 og derover
45-49	Mindre end 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 og derover
50-54	Mindre end 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 og derover
55-59	Mindre end 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 og derover
60-64	Mindre end 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 og derover
65-69	Mindre end 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 og derover
70-74	Mindre end 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 og derover
75-80	Mindre end 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 og derover
80 og ældre	Mindre end 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 og derover

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics.

Hjulstørrelse og -omkreds

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

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

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.

