

GARMIN®



X1 UR

Brugervejledning

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

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

Android™ er et varemærke tilhørende Google LLC. Apple®, iPhone® og iTunes® er varemærker tilhørende Apple Inc., der er registreret i USA og andre lande. Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., der anvendes under licens af Apple Inc. Iridium® er et registreret varemærke tilhørende Iridium Satellite LLC. Overwolf™ er et registreret varemærke tilhørende Overwolf Ltd. Di2™ er et varemærke tilhørende Shimano, Inc. Shimano® er et registreret varemærke tilhørende Shimano, Inc. STRAVA og Strava™ er varemærker tilhørende Strava, Inc. USB-C® er et registreret varemærke tilhørende USB Implementers Forum. 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.

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse 1

Sådan kommer du i gang	1
Oversigt	1
Tip til touchscreen	2
Låsning og oplåsning af enheden	3
Oversigt over ikoner	3

Apps og aktiviteter 3

Apps	4
Health Snapshot	6
Brug af den gemte app	6
Optagelse af en stemmemeddelelse	7
Brug af stemmekommandoer	7
Se stemmekommandoer	8
Garmin Pay	9
Opsætning af din Garmin Pay Wallet	9
Betaling for et køb med dit ur	9
Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog	10
Administration af dine Garmin Pay kort	10
Ændring af din Garmin Pay adgangskode	11
Aktiviteter	11
Start af aktivitet	12
Tip til registrering af aktiviteter	12
Stop en aktivitet	13
Evaluerings af en aktivitet	13
Løb	13
Løb en tur	13
Løb et baneløb	14
Tip til registrering af et baneløb	14
Løb en virtuel tur	14
Kalibrering af distance på løbebånd	14
Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer	15
Registrering af en Ultraløbsaktivitet	15
Automatisk hvileindstillinger for Ultra Run	15
Cykling	15

Kør en tur	15
Brug af en hometrainer	16
Power Guide	16
Oprettelse og brug af en Power Guide	17
Svømning	17
Svøm en tur i poolen	17
Svømmeterminologi	17
Typer af tag	18
Tip til svømmeaktiviteter	18
Automatisk hvile og manuel hvile for svømning	18
Træning med øvelseslog	19
Multisport	19
Triatlontræning	19
Sådan oprettes en multisportsaktivitet	20
Fitnessaktiviteter	20
Registrering af styrketræningsaktiviteter	20
Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter	21
Registrer en HIIT-aktivitet	21
Registrering af en mobilitetsaktivitet	22
Golfspil	23
Golfspil	23
Golfmenu	24
Golfindstillinger	24
PlaysLike Afstandsikoner	25
Flytning af flaget	25
Virtual Caddie	25
Visning af retningen til flaget	26
Hazarder og layups	26
Visning af målte slag	27
Manuel afstandsmåling af slag	27
Manuel tilføjelse af et slag	27
Scoring	27
Scoreindstillinger	27
Sådan ændrer du scoremetoden	28
Registrering af golfstatistik	28
Registrering af golfstatistik	28
Visning af din slaghistorik	28
Visning af rundeoversigt	29
Afslutning af en runde	29
Tilpas din liste over golfkøller	29

Udendørsaktiviteter	29	Overblik	42
Registrering af en bouldering-aktivitet	29	Visning af overblik	45
Start en ekspedition	30	Tilpasning af overblikslisten	45
Manuel registrering af et sporpunkt	30	Body Battery	45
Visning af sporpunkter	30	Visning af Body Battery overblikket	46
Fiskeri	30	Tips til forbedrede Body Battery data	46
Jagt	31	Brug af overblik for stressniveau	46
Vintersport	31	Kvindens helbred	47
Visning af skiløbeturne	31	Registrering af menstruationscyklus	47
Optagelse af en aktivitet med skiløb eller snowboarding i vildmarken	31	Logger dine oplysninger om menstruationscyklus	47
Andre aktiviteter	32	Graviditetsregistrering	47
Registrering af en aktivitet med vejrtrækningsøvelser	32	Logning af dine oplysninger om graviditet	48
Registrering af en meditationsaktivitet	32	Tilpasning af vejroverblikket	48
Spil	33	Brug af Jetlagvejledning	48
Brug af Garmin GameOn™ appen	33	Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen	49
Optagelse af en manuel spilaktivitet	33	Tilføjelse af en aktie	49
Tilpasning af aktiviteter og apps	33	Controls	49
Tilpasning af app-liste	33	Tilpasning af kontrolmenuen	52
Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter	34	Brug af LED-lommelygten	52
Fastgørelse af en foretrukken aktivitet på listen	34	Redigering af det tilpassede lommelygteblink	53
Tilpasning af skærbilleder	34	Brug af tilstanden Må ikke forstyrres	53
Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet	35	Træning	53
Aktivitetsindstillinger	35	Aktivitetstracking	53
Aktivitetsalarmer	37	Automatisk mål	54
Indstilling af en advarsel	38	Søvnregistrering	54
Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet	39	Sådan bruger du automatisk søvnregistrering	54
Ruteindstillinger	39	Vejrtrækningsvariationer	55
Brug af ClimbPro	40	Move IQ®	55
Satellitindstillinger	40	Træning	55
Segmenter	40	Start af en træning	55
Strava™ segmenter	40	Følg en træning fra Garmin Connect	56
Sådan konkurrerer du i et segment	41	Intervaltræning	56
Udseende	41	Start en intervaltræning	57
Urskiveindstillinger	41	Tilpasning af en intervaltræning	57
Sådan tilpasser du urskiven	41	Stop en intervaltræning	57
		Angivelse af et træningsmål	58
		PacePro™ Træning	58

Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect.....	58
Oprettelse af en PacePro plan på dit ur.....	59
Sådan starter du en PacePro plan....	60
Konkurrer mod en tidligere aktivitet.....	61
Løbskalender og primært løb.....	61
Træning forud for en løbsbegivenhed.....	62
Tilføjelse af vejrplaceringer.....	62
Registrering af en kritisk svømmehastighedstest.....	62
Brug af Virtual Partner.....	62
Om træningskalenderen.....	63
Adaptive træningsplaner.....	63
Aktivering af egenevaluering.....	63
Præstationsmålinger.....	63
Om VO2-max estimeringer.....	64
Få din VO2-max estimering for løb.....	65
Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling.....	65
Visning af dine forventede løbetider.....	66
Status for pulsvariation.....	66
Løbeøkonomi.....	67
Visning af din løbeøkonomi.....	67
Få dit FTP-estimat.....	68
Laktattærskel.....	68
Visning af din udholdenhed i realtid.....	69
Visning af din Effektkurve.....	69
Træningsstatus.....	70
Træningsstatusniveauer.....	71
Tips til at hente din træningsstatus.....	71
Akut belastning.....	71
Træningsbelastningsfokus.....	72
Belastningsforhold.....	72
Om Training Effect.....	73
Udholdenhedsscore.....	74
Bakkescore.....	74
Parathed til træning.....	75
Restitutionstid.....	75
Restitutionspuls.....	76

Varme- og højdepræstationsakklimatisering... 76

Løbetolerance..... 76

Historik..... 76

Brug af historik.....	77
Multisport-historik.....	77
Personlige rekorder.....	77
Visning af dine personlige rekorder.....	77
Gendannelse af en personlig rekord.....	78
Sletning af personlige rekorder.....	78
Visning af samlede data.....	78

Indstillinger for meddelelser og alarmer.....78

Sundheds- og wellness-advarsler.....	79
Indstilling af alarm ved unormal puls.....	79
Aktivitetsalarm.....	79
Tilpasning af aktivitetsalarmer.....	79
Morgenrapport.....	79
Tilpasning af din morgenrapport.....	80
Aftenrapport.....	80
Tilpasning af din aftenrapport.....	80
Indstilling af et tidsalarmer.....	80
Indstilling af en stormadvarsel.....	80
Aktivering af advarsler om telefonforbindelse.....	81

Indstillinger for Lyd og vibration..... 81

Indstillinger for skærm og lysstyrke.....81

Sundheds- og wellness-indstillinger..... 81

Pulsmåler på håndleddet.....	82
Sådan bæres uret.....	82
Tip til uregelmæssige pulsdata.....	83
Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler.....	83
Udsendelse af pulsdata.....	83
Måling af iltmætning.....	84
Få målinger af iltmætning.....	85
Indstilling af tilstand for måling af iltmætning.....	85

Tip til uregelmæssige data for iltmætning	85	Navigation med Sight 'N Go	94
Automatisk mål	85	Indstilling af kompaskurs	94
Minutter med høj intensitet	86	Indstilling af et referencepunkt	95
Optjening af intensitetsminutter	86	Tilslutningsmuligheder	95
Søvnregistrering	86	Sensorer og tilbehør	95
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering	86	Trådløse sensorer	96
Kort	86	Parring af dine trådløse sensorer	98
Visning af kortet	86	Pulstilbehør løbetempo og distance	98
Lagring af eller navigation til et sted på kortet	87	Tip til registrering af løbetempo og distance	98
Kortindstillinger	87	Løbedynamik	99
Administration af kort	87	Tip til manglende data for løbedynamik	99
Download kort med Outdoor Maps+	88	Løbeeffekt	100
Download af TopoActive kort	88	Brystpuls under svømning	100
Sletter kort	88	Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner	100
Vis og skjul kortdata	89	inReach fjernbetjening	100
Navigation	89	Brug af inReach fjernbetjeningen	101
Navigation til en destination	89	Telefontilslutningsfunktioner	101
Navigation til et nærliggende interesspunkt	90	Sådan parrer du din telefon	101
Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet	90	Opkald fra Telefon appen	102
Markering og start af navigation til en Mand over bord-position	91	Brug af telefonassistent	102
Afbrydelse af navigation	91	Aktivering af telefonmeddelelser ..	103
Gemme positioner	91	Visning af meddelelser	103
Sådan gemmes din position	91	Modtagelse af et indgående telefonopkald	103
Lagring af en dobbelt gitterposition	91	Besvarelse af en tekstbesked	104
Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen	92	Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse	104
Start af en GPS aktivitet fra en delt position	92	Slå advarsler for Find min telefon til og fra	104
Navigering til en delt position i løbet af en aktivitet	92	Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet	104
Baner	92	Wi-Fi tilslutningsfunktioner	104
Oprettelse af en bane på Garmin Connect	93	Tilslutning til et Wi-Fi netværk	105
Sådan sender du en bane til din enhed	93	Garmin Share	105
Sådan opretter og følger du en rute på dit ur	93	Deling af data med Garmin Share ..	105
Oprettelse af Tur-retur rute	94	Modtagelse af data med Garmin Share	106
		Indstillinger for Garmin Share	106
		Telefonapps og computerprogrammer	106
		Garmin Connect	106

Garmin Connect+ Abonnement..	107	Tilslutning af Bluetooth	
Brug af Garmin Connect appen..	107	hovedtelefoner.....	116
Opdatering af softwaren ved		Sådan ændres audiotilstand.....	116
hjælp af Garmin Connect			
appen.....	107	Sikkerheds- og	
Samlet træningsstatus.....	107	sporingsfunktioner.....	117
Sådan bruger du Garmin Connect på		Tilføjelse af nødkontakter.....	117
computeren.....	108	Tilføjelse af kontakter.....	117
Opdatering af softwaren ved		Sådan slår du registrering af hændelse til	
hjælp af Garmin Express.....	108	og fra.....	118
Manuel synkronisering af data med		Anmodning om hjælp.....	118
Garmin Connect.....	108	Start en GroupTrack session.....	119
Connect IQ funktioner.....	108	Tip til GroupTrack sessioner.....	119
Sådan downloades Connect IQ			
funktioner.....	108	Ure.....	119
Sådan downloades Connect IQ		Indstilling af en alarm.....	119
funktioner ved hjælp af		Redigering af en alarm.....	120
computeren.....	108	Smart vækkealarm.....	120
Garmin Messenger app.....	109	Brug af nedtællingstimeren.....	120
Garmin Golf app.....	109	Sletning af en nedtællingstimer.....	120
Fokustilstande.....	109	Brug af stopur.....	121
Tilpasning af en		Tilføjelse af flere tidszoner.....	121
standardfokustilstand.....	110	Redigering af alternativ tidszone...	122
Oprettelse af brugerdefineret		Tilføjelse af et nedtællingsevent.....	122
fokustilstand.....	111	Redigering af et nedtællingsevent.	122
Brugerprofil.....	111	Indstilling af strømstyring.....	123
Indstilling af din brugerprofil.....	111	Tilpasning af batterisparefunktionen	123
Indstillinger for køn.....	111	Systemindstillinger.....	123
Se din fitnessalder.....	112	Tilpasning af knapgenveje.....	124
Om pulszoner.....	112	Indstilling af adgangskode på uret....	124
Træningsmål.....	112	Ændring af adgangskoden til uret..	124
Indstilling af dine pulszoner.....	113	Kompas.....	124
Sådan lader du uret indstille dine		Kompasindstillinger.....	124
pulszoner.....	113	Manuel kalibrering af kompas....	125
Udregning af pulszone.....	113	Indstilling af nordreference.....	125
Indstilling af dine effektzoner.....	114	Højdemåler og trykhøjdemåler.....	125
Automatisk registrering af		Indstillinger for højdemåler og	
præstationsmålinger.....	114	trykhøjdemåler.....	125
Musik.....	114	Kalibrering af trykhøjdemåler.....	126
Tilslutning til en tredjepartsudbyder..	114	Tidsindstillinger.....	126
Download af lydindhold fra en		Synkronisering af tiden.....	126
tredjepartsudbyder.....	115	Avancerede systemindstillinger.....	126
Download af personligt lydindhold....	115	Ændring af måleenhed.....	126
Afspilning af musik.....	115	Indstillinger for dataoptagelse.....	127
Kontrollementer til musikafspilning.	116	Gendan og nulstil indstillinger.....	127

Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect.....	127
Nulstilling af alle standardindstillinger.....	128
Visning af enhedsoplysninger.....	128
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label..	128

Enhedsoplysninger..... 128

Om AMOLED skærmen.....	128
Opladning af uret.....	129
Vedligeholdelse af enheden.....	129
Rengøring af uret.....	130
Rengøring af nylonremmen.....	130
Udskiftning af remmene.....	130
Specifikationer.....	131
Batterioplysninger.....	131

Fejlfinding..... 131

Produktopdateringer.....	131
Sådan får du flere oplysninger.....	131
Min enhed viser det forkerte sprog....	132
Tip til at maksimere batterilevetiden.	132
Genstart dit ur.....	132
Er min telefon kompatibel med mit ur?.....	132
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret.....	133
Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?.....	133
Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret.....	133
Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil.....	133
Højttaleren eller mikrofonen er stille efter eksponering for vand.....	134
Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?.....	134
Modtagelse af satellitsignaler.....	134
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	134
Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig.....	134
Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig.....	134
Afslutter demo-tilstand.....	134
Registrering af aktivitet.....	135

Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	135
Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens.....	135
Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis.....	135

Appendiks..... 135

VO2-max standardbedømmelser.....	136
Farvemålere og data for løbedynamik.....	137
Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden.....	137
Data for vertikale udsving og vertikalt forhold.....	138
Løbeøkonomiklassificeringer.....	138
Udholdenhedsscorebedømmelser.....	139
FTP bedømmelser.....	141
Hjulstørrelse og -omkreds.....	141

Datafelter..... 142

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 Hold  nede for at tænde uret.
- 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 med mere ([Sådan parrer du din telefon, side 101](#)). Hvis du opgraderer fra et kompatibelt ur, kan du overføre dine urindstillinger, gemte baner med mere, når du parrer dit nye Venu® X1 ur med din telefon.
- 3 Oplad uret ([Opladning af uret, side 129](#)).
- 4 Søg efter softwareopdateringer ([Systemindstillinger, side 123](#)).
Du bør holde softwaren på dit ur opdateret for at få den bedste oplevelse. Softwareopdateringer giver ændringer og forbedringer til beskyttelse af personlige oplysninger, sikkerhed og funktioner.
- 5 Start en aktivitet ([Start af aktivitet, side 12](#)).

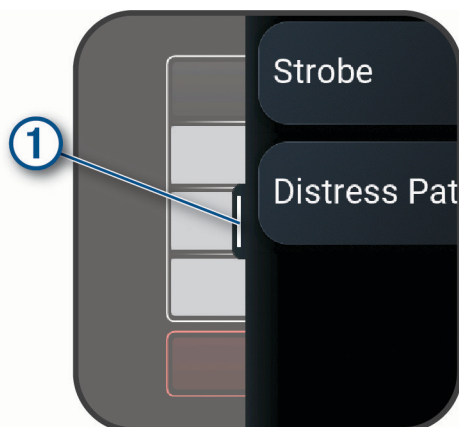
Overview



A  Knappen START	• Hold nede i 2 sekunder for at tænde for uret. • Tryk for at åbne menuen for aktiviteter og apps, herunder urindstillinger. • Hold nede i 2 sekunder for at se kontrolmenuen, herunder strøm. • Hold nede, indtil uret vibrerer tre gange, for at anmode om assistance (<i>Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 117</i>).
B  Knappen TILBAGE	• Tryk for at gå tilbage til den foregående side. TIP: Under en aktivitet vises der tip på skærmen for at forklare adfærden for knapper, der ikke er standard. • Hold nede for at tænde eller slukke for lommelygten.
 Touchscreen	• Stryg op, ned, til venstre eller til højre for at rulle igennem overblik, funktioner og menuer (<i>Tip til touchscreen, side 2</i>). • Tryk for at vælge en indstilling i en menu. • Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærbillede.

Tip til touchscreen

- Træk langsomt op eller ned for at rulle gennem lister og menuer.
- Tryk for at vælge et punkt.
- Tryk for at vække uret.
- På urskiven skal du stryge op eller ned for at rulle gennem urets overblik.
- På urskiven skal du stryge til venstre for at få vist menuen Apps og aktiviteter, herunder urindstillinger.
- På urskiven skal du stryge ned for at få vist overblikket over notifikationscenteret.
- Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
- Tryk og hold på et element på urskiven for at få vist kontekstafhængige oplysninger, f.eks. overblik eller menuer, hvis de er tilgængelige.
- Fra overblik eller app-menuen skal du trykke og holde nede på urskiven for at slette eller ændre rækkefølgen af indstillingerne.
- Stryg op eller ned under en aktivitet for at se det næste dataskærbillede.
- Under en aktivitet kan du swipe til højre for at få vist urmenuen, urskiven og overblik.
- Under en aktivitet kan du swipe til venstre for at få vist musikafspilleren.
- Dæk skærmen med håndfladen for at vende tilbage til urskiven og skrue ned for skærmens lysstyrke.
- Når det er tilgængeligt, skal du vælge  eller swipe  for at få vist menupunkter.



- Udfør hvert menuvalg som en enkeltstående handling.

Låsning og oplåsning af enheden

Du kan låse enheden for at forhindre utilsigtede berøringer af skærmen og tryk knapperne.

BEMÆRK: Du kan tilpasse kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 52](#)).

1 Hold  nede for at få vist kontrolmenuen.

2 Vælg .

Enheden reagerer ikke på berøringer eller tryk på knapper, før du låser den op.

3 Hold en vilkårlig knap nede for at låse enheden op.

Oversigt over ikoner

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

Gå til [Trådløse sensorer, side 96](#) for at se en komplet liste over kompatible sensorer.

	Status for telefonforbindelse (Aktivering af advarsler om telefonforbindelse, side 81)
	Status for pulsmåler Tip til uregelmæssige pulldata, side 83
	LiveTrack status (Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 117)
	Status for hastigheds- og kadencesensor (Parring af dine trådløse sensorer, side 98)

Apps og aktiviteter

Dit ur leveres med en række forudinstallerede apps og aktiviteter.

Apps: Apps indeholder interaktive funktioner til dit ur, f.eks. visning af træninger eller opkald til en person fra dit ur ([Apps, side 4](#)).

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

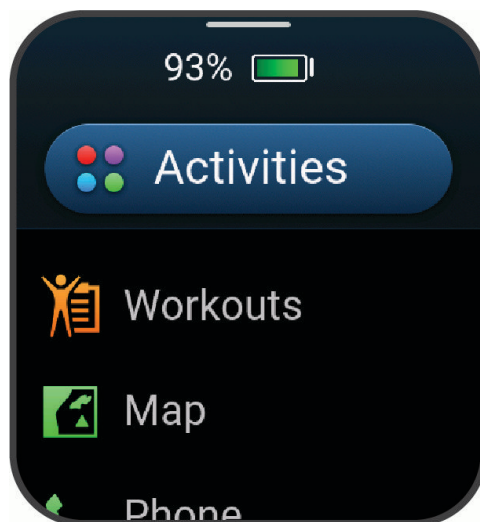
Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ apps: Du kan føje nye funktioner til dit ur ved at installere apps fra Connect IQ butikken ([Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 108](#)).

Apps

Du kan tilpasse dit ur ved hjælp af appsmenuen, som giver dig hurtig adgang til urfunktioner og -indstillinger. Nogle apps kræver en Bluetooth® forbindelse til en kompatibel telefon. Mange apps kan også findes i overblikket ([Overblik, side 42](#)) eller kontrollen ([Controls, side 49](#)).

På urskiven skal du swipe til venstre for at få vist listen med apps.



Navn	Flere oplysninger
ABC	Vælg for at få vist kombinerede oplysninger for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.
Alarmer	Vælg for at indstille en alarm.
Alternative tidszoner	Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner (<i>Tilføjelse af flere tidszoner, side 121</i>).
Højdemåler	Vælg for at få vist højdemåleroplysninger.
Barometer	Vælg for at få vist trykhøjdemåleroplysninger.
Send pulsdata	Vælg for at sende pulsdata til en parret enhed (<i>Udsendelse af pulsdata, side 83</i>).
Lommeregner	Vælg for at bruge lommeregneren, herunder drikkepengeberegneren.
Kalender	Vælg for at få vist kommende begivenheder fra din telefonkalender.
Ure	Vælg for at indstille en alarm, en timer, et stopur, en alternativ tidszone eller et nedtællingsevent (<i>Ure, side 119</i>).
Kompas	Viser et elektronisk kompas.
Nedtællinger	Viser kommende nedtællingsevents.
Garmin Share	Vælg for at sende eller modtage data med andre Garmin® enheder (<i>Garmin Share, side 105</i>).
Health Snapshot™	Vælg for at registrere flere vigtige sundhedsmålinger (<i>Health Snapshot, side 6</i>).
Historik	Vælg for at få vist din aktivitetshistorik, rekorder og totaler (<i>Brug af historik, side 77</i>).
Kort	Vælg for at få vist kortet og navigere til en position (<i>Navigation til en destination, side 89</i>).
Kortstyrer	Vælg for at få vist og administrere downloadede kort (<i>Administration af kort, side 87</i>).
Messenger	Vælg for at få vist og sende beskeder fra Garmin Messenger™ telefonappen (<i>Garmin Messenger app, side 109</i>).
Månefase	Vælg for at få vist tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
Musik	Vælg for at styre lydafspilning på dit ur (<i>Afspilning af musik, side 115</i>).
Meddelelser	Vælg for at få vist telefonmeddelelser (<i>Visning af meddelelser, side 103</i>).
Telefon	Vælg for at åbne telefonkontrollerne, f.eks. kontakter og nummerpanelet (<i>Opkald fra Telefon appen, side 102</i>).
Telefonassistent	Vælg for at sige en kommando til telefonens stemmeassistent (<i>Brug af telefonassistent, side 102</i>).
Pulse Ox	Vælg for at udføre en iltmætningsmåling (<i>Måling af iltmætning, side 84</i>).
Gemt	Vælg for at få vist dine gemte positioner, baner og waypoints.
Indstillinger	Vælg for at åbne indstillingsmenuen.
Aktier	Vælg for at se en brugerdefineret liste over aktier (<i>Tilføjelse af en aktie, side 49</i>).
Stopur	Vælg for at bruge stopuret.
Solopgang & solnedgang	Vælg for at få vist tider for solopgang, solnedgang og tusmørke.

Navn	Flere oplysninger
Timere	Vælg for at indstille en timer.
Tip	Vælg for at se interaktive urtip og scanne et direkte link til support.garmin.com for at få adgang til brugervejledningen til dit ur.
Stemmekommando	Vælg for at sige en kommando, som uret skal udføre (<i>Brug af stemmekommandoer, side 7</i>).
Stemmemeddelelser	Vælg for at optage en stemmemeddelelse (<i>Optagelse af en stemmemeddelelse, side 7</i>).
Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay™ tegnebog (<i>Garmin Pay, side 9</i>).
Urskive	Vælg for at tilpasse urskiven (<i>Sådan tilpasser du urskiven, side 41</i>).
Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og forhold.
Træning	Vælg for at få vist dine gemte træninger (<i>Træning, side 55</i>).

Health Snapshot

Health Snapshot funktionen optager flere vigtige sundhedsmålinger, mens du står stille i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejtrækningsfrekvens. Du kan føje Health Snapshot funktionen til listen over dine foretrukne apps (*Tilpasning af aktiviteter og apps, side 33*)..

Brug af den gemte app

Du kan bruge den gemte app til at få vist dine gemte positioner og baner.

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Gemt**.

3 Vælg et gemt element.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil navigere til positionen, skal du vælge .
- Vælg **Start på banen** for at gå til banen.
- Hvis du vil gå til banen i modsat retning, skal du vælge **Flere > Gennemfør bane fra slut til start**.
- Vælg **Flere > Oplysninger** for at få vist detaljer om positionen.
- Hvis du vil redigere oplysninger om position eller bane, skal du vælge **Flere > Rediger**.
- Vælg **Flere > Se stigninger** for at få vist en liste over stigninger på banen.
- Hvis du vil have vist banen på kortet, selv når du ikke navigerer, skal du vælge **Flere > Vis på kort**.
- Hvis du vil dele positionen eller banen med **Garmin Share** funktionen, skal du vælge **Flere > Del** (*Garmin Share, side 105*).
- Hvis du vil slette positionen eller banen, skal du vælge **Flere > Slet**.

Optagelse af en stemmemeddelelse

Du kan optage og lytte til stemmemeddelelser ved hjælp af urets indbyggede højttaler og mikrofon.

- 1 Vælg en mulighed:
 - Tryk på  på urskiven.
 - Hold  nede.
- 2 Vælg **Stemmemeddelelser**.
- 3 Vælg .
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Placering** for at gemme din GPS-position med stemmemeddelelsen.
 - Vælg **Lydstyrke** for at justere højttalerens lydstyrke.
- 5 Vælg .
- 6 Sig din stemmemeddelelse.
- 7 Vælg .
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at afspille stemmemeddelelsen.
 - Vælg  for at omdøbe eller slette stemmemeddelelsen.
 - Tryk på , og vælg  for at få vist biblioteket med stemmemeddelelser.

Brug af stemmekommandoer

- 1 Vælg en mulighed:
 - Tryk på  på urskiven, og vælg **Stemme kommando**.
 - Hold  nede, og vælg **Stemme kommando**.

BEMÆRK: Du kan tilpasse kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 52](#)).
- 2 Sig en stemmekommando, som uret skal udføre ([Se stemmekommandoer, side 8](#)).

Se stemmekommandoer

Stemmekommandosystemet er designet til at registrere naturlig tale. Dette er en liste over almindeligt anvendte stemmekommandoer, men uret kræver ikke disse præcise sætninger. Du kan prøve at sige variationer af disse kommandoer på en måde, der er naturlig for dig. Gå til garmin.com/voicecommand/tips for at få tips til stemmekommandoer og oplysninger om fejlfinding.

Stemmekommando	Funktion
Hvad kan jeg sige?	Viser en liste over almindelige stemmekommandoer

Enheds- og skærmfunktioner

Stemmekommando	Funktion
Hvor er min mobil?	Afspiller en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth rækkevidde.
Sluk for forstyr ikke	Deaktiverer Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser.
Tænd for flytilstand	Aktiverer Flytilstand for at deaktivere al trådløs kommunikation.
Skrup for lysstyrken	Hæver lysstyrkeniveauet.
Skrup ned for lysstyrken	Sænker lysstyrkeniveauet.
Indstil lysstyrken til 80	Indstiller lysstyrkeniveauet til en angivet procent. De tilgængelige tal er 0-100 %.

Urfunktioner

Stemmekommando	Funktion
Indstil timeren til femten minutter	Indstiller en nedtællingstimer til det angivne klokkeslæt.
Paus timeren	Sætter den aktuelt kørende nedtællingstimer på pause.
Fortsæt timeren	Genoptager den nedtællingstimer der er på pause.
Sluk for timeren	annullerer den aktuelt kørende nedtællingstimer.
Start stopuret	Starter stopuret.
Sluk for stopuret	Stopper stopuret.
Væk mig klokken kvart over tre om morgenen	Indstiller en engangsalarm for det angivne klokkeslæt.

App- og aktivitetsfunktioner

Stemmekommando	Funktion
Hvordan er vejret?	Åbner vejrappen.
Vis kalenderen	Åbner kalenderappen.
Begynd at løbe	Starter aktiviteten Løb.
Begynd en vandretur	Starter aktiviteten Vandretur.
Åbn triatlon appen	Starter aktiviteten Triatlon.

BEMÆRK: De angivne apps og aktiviteter er eksempler, men du kan styre alle standardapps og -aktiviteter med stemmekommandoer ([Apps, side 4](#)), ([Aktiviteter, side 11](#)).

Navigationsfunktioner

Stemme kommando	Funktion
Begynd navigationen	Åbner menuen Navigation for at navigere til en destination.
Sæt vejpunkt	Gemmer din aktuelle position.
Åbn kompas appen	Åbner kompaset.

Mediefunktioner

Stemme kommando	Funktion
Indstil lydstyrken til 8	Justerer lydstyrken til det angivne niveau. Tilgængelige tal er 0-10 eller 0-100 %.
Skrup op for lydstyrken	Hæver lydstyrken.
Skrup ned for lydstyrken	Sænker lydstyrken.
Spil sang	Afspiller det aktuelt valgte medie.
Vælg næste	Afspiller det næste mediespor.
Vælg forrige	Afspiller det forrige mediespor.
Stand afspilning	Sætter det aktuelt valgte medie på pause.
Mute lyd	Slår al lyd fra.
Tænd lyd	Slår al lyd til.

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 Vælg en mulighed:
 - Fra urskiven skal du trykke på .
 - Hold  nede.
- 2 Vælg **Tegnebog**.

3 Indtast din firecifrede adgangskode.

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

Det senest anvendte betalingskort vises.



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

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

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

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

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

Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

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

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

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

3 Følg instruktionerne på skærmen.

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

Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.

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

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

2 Vælg **Garmin Pay**.

3 Vælg et kort.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis du midlertidigt vil suspendere eller ophæve suspenderingen af kortet, skal du vælge **Suspendér kort**. Kortet skal være aktivt, for at du kan foretage køb med dit Venu X1 ur.
- For at slette kortet skal du vælge 🗑️.

Ændring af din Garmin Pay adgangskode

Du skal kende din aktuelle adgangskode for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode, skal du nulstille Garmin Pay funktionen for dit Venu X1 ur, oprette en ny adgangskode og genindtaste dine kortoplysninger.

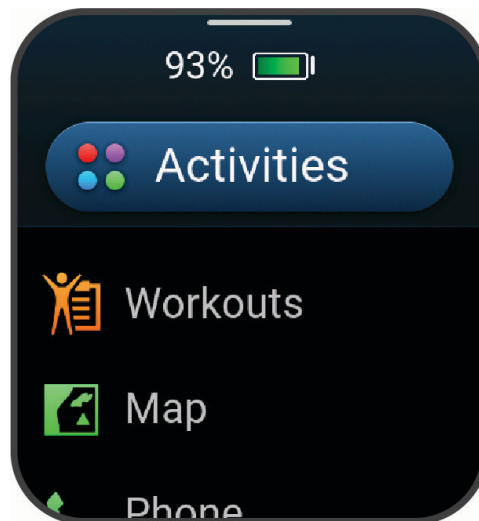
- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay** > **Skift adgangskode**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Næste gang du betaler med dit Venu X1 ur, skal du indtaste den nye adgangskode.

Aktiviteter

På urskiven skal du swipe til venstre og vælge **Aktiviteter**. Listen over foretrukne aktiviteter vises øverst på listen (*Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter, side 34*).

BEMÆRK: Nogle aktiviteter forekommer i mere end én kategori.



Kategori	Aktiviteter
Løb	Indendørs løb, Løb, Baneløb, Terrænløb, Løbebånd, Forhindringsløb, Ultraløb, Virtuelt løb
Cykling	Cykel, Cykelpendling, Cykling indendørs, Cykeltur, BMX, Cykelcross, eBike, eMTB, Gruscykling, MTB, Landevejscykling
Svømning	Åbent vand, Svømning i pool
Multisport	Brick, Duatlon, , Pooltriatlon, Swimrun, Triatlon
Motionscenter	Boksning, Kondition, Klatring indendørs, Crosstrainer, Etager op, HIIT, Sjippetov, Blandet kampsport, Mobilitet, Pilates, Indendørs roning, Stepper, Styrketræning, Indendørs gang, Yoga
Udendørs	Adventureløb, Bueskydning, Bouldering, Discgolf, Ekspedition, Fiskeri, Golf, Vandretur, Hesteryg, Jagt, Rulleskøjteløb, Bjergbestigning, Rucking, Gang
Vintersport	Off piste-skiløb, Off piste-snowboarding, Skøjteløb, Skiløb, Snowboard, Snescooter, Snesko, Klassisk langrend, Skøjtelangrend
Vandsport	Kajak, Roning, Sejl, Sejlekspektion, Snorkel, Stående paddleboarding
Holdsport	Amerikansk fodbold, Baseball, Basketball, Cricket, Hockey, Ishockey, Lacrosse, Rugby, Fodbold, Softball, Volleyball, Ultimate disc
Ketsjersport	Badminton, Padel, Pickleball, Platformtennis, Racquetball, Squash, Bordtennis, Tennis
Motorsport	ATV, Motocross, Motorcykel, På land
Andet	Vejrtrækningsøvelser, Gaming, Meditation, Spor mig

Start af aktivitet

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg en fastgjort aktivitet ([Tilpasning af aktiviteter og apps, side 33](#)).
 - Vælg  eller **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet fra dine favoritter eller en aktivitetskategori.
- 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  for at starte aktivitetstimeren.
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad uret, før du starter en aktivitet ([Opladning af uret, side 129](#)).
- For nogle aktiviteter skal du trykke på  for at optage omgange, starte et nyt sæt eller en ny 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 134](#)).
- Swipe op eller ned for at få vist yderligere dataskærm-billeder.
- Under en aktivitet skal du stryge til højre og vælge **Skift sport** for at skifte til en anden aktivitetstype.
Når din aktivitet omfatter to eller flere sportsgrene, optages den som en multisportsaktivitet.

Stop en aktivitet

Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

- 1 Tryk på .
 - 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** og vælge en mulighed.
BEMÆRK: Når du har gemt aktiviteten, kan du indtaste selvevalueringsdata ([Evaluer af en aktivitet, side 13](#)).
 - 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 134](#)).
 - 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 **Restitutionspuls** og vente mens timeren tæller ned ([Restitutionspuls, side 76](#)).
 - Vælg **Slet**, og tryk på  for at kassere aktiviteten.
- BEMÆRK:** Når aktiviteten er stoppet, gemmer uret den automatisk efter 30 minutter.

Evaluer af en aktivitet

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse indstillingen for selvevaluering for visse aktiviteter ([Aktivering af egnevaluering, side 63](#)).

- 1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **Gem** ([Stop en aktivitet, side 13](#)).
- 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 en tur

Før du kan bruge en trådløs sensor til dit løb, skal du parre sensoren med dit ur ([Parring af dine trådløse sensorer, side 98](#)).

- 1 Sæt dine trådløse sensorer på, f.eks. en pulsmåler (valgfri).
- 2 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 3 Vælg **Aktiviteter > Løb**.
- 4 Når du bruger valgfri trådløse sensorer, skal du vente, mens uret opretter forbindelse til sensorerne.
- 5 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitterne.
- 6 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 7 Løb en tur.
- 8 Tryk på  for at registrere omgange (valgfri).
- 9 Swipe op eller ned for at rulle gennem dataskærm-billederne.
- 10 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

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 Tryk på  på urskiven.
- 3 Vælg **Aktiviteter > Løb > Baneløb**.
- 4 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
- 5 Hvis du løber i bane 1, skal du gå til trin 8.
- 6 Vælg **Banenummer**.
- 7 Vælg et banenummer.
- 8 Tryk på .
- 9 Løb rundt på banen.
- 10 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Tip til registrering af et baneløb

Garmin banedatabasen indeholder mere end 10.000 baner fra hele verden.

- Vent, indtil uret modtager satellitsignaler, før du starter et baneløb.
- Hvis uret ikke genkender banen, skal du løbe fire 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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Løb > Virtuelt løb**.
- 3 Åbn Zwift™ appen eller en anden app til virtuel træning på din tablet, bærbar computer eller telefon.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen for at starte en løbeaktivitet og parre enhederne.
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  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 12](#)).
- 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  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 > ✓**.
- 5 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på dit ur.

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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Løb > Forhindringsløb**.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Tryk på  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 har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Registrering af en Ultraløbsaktivitet

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
 - 2 Vælg **Aktiviteter > Løb > Ultraløb**.
 - 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
 - 4 Påbegynd løbeturen.
 - 5 Tryk på  for at registrere en omgang og starte hviletimeren.
- TIP:** Du kan konfigurere, hvordan Automatisk hvile indstillingen registrerer hvilemål og baner ([Automatisk hvileindstillinger for Ultra Run, side 15](#)).
- 6 Når du er færdig med at hvile, skal du trykke på  for at fortsætte løbet.
 - 7 Swipe op eller ned for at få vist yderligere dataskærm billeder (valgfrit).
 - 8 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Automatisk hvileindstillinger for Ultra Run

Du kan tilpasse indstillingerne for automatisk at starte og stoppe hviletimeren for aktiviteten Ultraløb.

Status: Aktiverer automatisk optagelse af hvilemålene.

Hvile start: Starter automatisk hviletimeren, når du stopper med at løbe. Du kan bruge indstillingen Kun manuel til kun at starte hviletimeren, når du trykker på .

Hvile slut: Indstiller det tempo, der kræves for at afslutte et hvilemål.

Minimumstid: Indstiller den tid, der går, før et hvilemål starter eller slutter.

Lap-tast: Indstiller knappen  til at optage en omgang og starte hviletimeren, kun starte hviletimeren eller kun optage en omgang.

Cykling

Kør en tur

Før du kan bruge en trådløs sensor til din tur, skal du parre sensoren med dit ur ([Parring af dine trådløse sensorer, side 98](#)).

- 1 Par dine trådløse sensorer såsom en pulsmåler eller cykellygter (valgfrit).
- 2 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 3 Vælg **Aktiviteter > Cykling > Cykel**.
- 4 Når du bruger valgfri trådløse sensorer, skal du vente, mens uret opretter forbindelse til sensorerne.
- 5 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitterne.
- 6 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 7 Start din aktivitet.
- 8 Swipe op eller ned for at rulle gennem dataskærm billederne.
- 9 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Brug af en hometrainer

Før du kan bruge en kompatibel Hometrainer, skal du parre træningsenheden med dit ur ved hjælp af Bluetooth eller ANT+® teknologi ([Parring af dine trådløse sensorer, side 98](#)).

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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Cykling > Cykling indendørs**.
- 3 Stryk til højre.
- 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 55](#)).
 - Vælg **Følg bane** for at følge en gemt rute ([Baner, side 92](#)).
 - 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  for at starte aktivitetstimeren.

Træningsenheden øger eller mindsker modstanden baseret på højdeoplysningerne for banen eller turen.

Power Guide

Du kan oprette og bruge en effektstrategi til at planlægge din indsats på en rute. Din Venu X1 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 17](#)). 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 og synkronisere den med compatible Garmin enheder. Denne funktion kræver en effektmåler, som skal parres med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 98](#)). Når enhederne er blevet parret, kan du tilpasse de valgfrie datafelter ([Datafelter, side 142](#)).



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 98](#)). Du skal også have indlæst en rute på din Garmin Connect konto ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect, side 93](#)).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Effektgide > Opret Power Guide strategi**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at starte en power guide.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg dit ur.
- 6 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 7 På uret skal du vælge en udendørs cykleaktivitet.
- 8 Rul ned for at vælge **Træning > Effektgide**.
- 9 Vælg en power guide.
- 10 Tryk på , 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.

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 tilhører i HRM-Pro™ serien. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdata er tilgængelige, anvender uret brystpulsdataene.

Svøm en tur i poolen

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Svømning > Svømning i pool**.
- 3 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.
- 4 Før du begynder at svømme, skal du kontrollere aktivitetsindstillingerne ([Aktivitetsindstillinger, side 35](#)). Indstillingen for touch-lås er f.eks. som standard aktiveret for svømmeaktiviteter.
- 5 Tryk på .
Enheden registrerer kun svømmedata, mens aktivitetstimeren kører.
- 6 Start svømning.
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen. Funktionen **Automatisk hvile** er som standard slået til ([Automatisk hvile og manuel hvile for svømning, side 18](#)).
- 7 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

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 skærm billeder, side 34](#)).

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 19)

Tip til svømmeaktiviteter

- Før du begynder at svømme, skal du kontrollere aktivitetsindstillingerne ([Aktivitetsindstillinger, side 35](#)). Indstillingen for touch-lås er f.eks. som standard aktiveret for svømmeaktiviteter.
- Tryk på  for at optage et interval under svømning i åbent vand.
- 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 pool længder. Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt. Næste gang du starter en svømmeaktivitet i pool, bruger enheden denne poolstørrelse. Du kan rulle ned for at vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Poolstørrelse** for at ændre størrelsen.
- Du opnår nøjagtige resultater ved at svømme hele pool længden og bruge det samme tag til hele længden. Sæt aktivitetstimeren på pause, når du hviler dig.
- Tryk på  for at optage et hvil under svømning i pool ([Automatisk hvile og manuel hvile for svømning, side 18](#)). 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 19](#)).

Automatisk hvile og manuel hvile for svømning

Den automatiske hvilefunktion er kun tilgængelig for svømning i pool. Uret registrerer automatisk, når du hviler, og hvileskærm billedet vises. Hvis du hviler i mere end 15 sekunder, opretter uret automatisk et hvileinterval. Når du genoptager svømningen, starter uret automatisk et nyt svømmeinterval.

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

For at bruge manuel hvile i stedet, kan du slå funktionene automatiske hvile fra i aktivitetsindstillingerne ([Aktivitetsindstillinger, side 35](#)). Under en svømmeaktivitet i pool eller åbent vand kan du manuelt markere et hvileinterval ved at trykke på . Der registreres ikke svømmedata under et hvileinterval.

TIP: Brug manuel hvile, hvis du tager korte hvil, eller du ønsker meget præcis timing af svømmeintervaller.

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 rulle ned for at få vist skærbilledet med øvelseslog.
- 2 Tryk på  for at starte øvelsestimeren.
- 3 Når du er færdig med et øvelsesinterval, skal du trykke på .
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 .
 - Hvis du vil starte et svømmeinterval, skal du rulle op eller ned for at vende tilbage til skærbillederne for svømmetræning.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Tryk på  for at genoptage aktiviteten.
 - Tryk på  for at afslutte aktiviteten.

Multisport

Triatlon-, duatlon- og andre multisport-udøvere kan drage fordel af multisport-aktiviteterne som f.eks. Triatlon 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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Multisport > Triatlon**.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
BEMÆRK: Første gang du starter en triatlonaktivitet, kan du aktivere **Automatisk sportsskift**, så uret automatisk registrerer sportsændringer og går videre til næste overgang eller sport ([Aktivitetsindstillinger](#), side 35).
- 4 Tryk om nødvendigt på  i begyndelsen og slutningen af hver overgang ([Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?](#), side 134).
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  for at ændre sportsaktivitet.
- 5 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Sådan oprettes en multisportsaktivitet

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Rediger** > **Tilføj** > **Multisport**.
- 3 Vælg en aktivitetstype for multisport, eller vælg **Brugerdefineret**, og indtast et navn.
Duplikerede aktivitetsnavne indeholder et nummer. For eksempel: Triatlon (2).
- 4 Vælg to eller flere aktiviteter.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan f.eks. vælge, om du vil medtage overgange.
 - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende multisportsaktiviteten.

Fitnessaktiviteter

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 ([Aktivitetsindstillinger, side 35](#)).

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

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

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

Registrering af styrketræningsaktiviteter

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

TIP: Under din styrketræning skal du trykke på  for at få vist flere muligheder.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Motionscenter** > **Styrketræning**.
Første gang, du registrerer en styrketræningsaktivitet, skal du vælge hvilket håndled, du har dit ur på.
- 3 Hvis det er første gang, du registrerer en styrketræningsaktivitet, skal du vælge **Træning** > **Gennemse træninger** og følge instruktionerne på skærmen ([Følg en træning fra Garmin Connect, side 56](#)).
- 4 Vælg en træning.

BEMÆRK: Hvis du ikke har downloadet styrketræning til uret, skal du vælge **Fri** >  og gå til trin 7.

- 5 Rul ned for at få vist træningsdetaljer.
- 6 Vælg **Start træningen**.
Du kan vælge Flere for at se yderligere træningsmuligheder.
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Start dit første sæt.

Som standard tæller uret dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser. Du kan deaktivere repetitionstælling i aktivitetsindstillingerne ([Aktivitetsindstillinger, side 35](#)). Hvis det er muligt, viser uret en animation af øvelsen.

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.

- 9 Rul op eller ned for at se yderligere dataskærbilleder.
- 10 Tryk på  for at afslutte sættet.
Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet.
- 11 Rediger om nødvendigt antallet af gentagelser, og vælg  for at tilføje den vægt, der bruges til sættet, og vælg **Fuldført**.

12 Hviletimeren vises og tæller ned til det næste sæt.

TIP: Du kan vente på, at timeren går, eller du kan trykke på  for straks at starte dit næste sæt.

13 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.

14 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Stop træningen**.

Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter

- Kig ikke på uret, mens du udfører gentagelser.
Du skal interagere med uret i begyndelsen og ved afslutningen af hvert sæt, og i hvileperioder.
 - Fokuser på din form, mens du udfører gentagelser.
 - Udfør kropsvægts- eller håndvægtsøvelser.
 - Udfør gentagelser i et ensartet, bredt dækkende bevægelsesområde.
Hver enkelt gentagelse tælles, når armen, som bærer uret, vender tilbage til udgangspositionen.
- BEMÆRK:** Ben-øvelser tælles muligvis ikke.
- Aktiver automatisk registrering af sæt for at starte og stoppe dine sæt.
 - Gem og send styrketræningsaktiviteten til din Garmin Connect konto.
Du kan bruge værktøjerne på din Garmin Connect konto til at se og redigere aktivitetsdetaljerne.

Registrer en HIIT-aktivitet

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

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Aktiviteter** > **Motionscenter** > **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.

4 Følg om nødvendigt instruktionerne på skærmen.

5 Tryk på  for at starte din første runde.

Uret viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.

6 Tryk om nødvendigt på  for manuelt at gå til næste runde eller hvile.

7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren.

8 Vælg **Gem**.

Registrering af en mobilitetsaktivitet

Du kan registrere en mobilitetsaktivitet ved hjælp af aktive intervaller og hvileintervaller, eller du kan downloade mobilitetstræninger fra Garmin Connect.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Motionscenter** > **Mobilitet**.
- 3 Rul ned og vælg **Træning**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Intervaller** for at ændre aktive intervaller og hvileintervaller.
 - Hvis du vil downloade og gennemføre en træning fra Garmin Connect, skal du vælge **Træningsbibliotek** > **Gennemse træninger** og følge instruktionerne på skærmen.
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Uret guider dig gennem mobilitetsøvelserne.
- 6 Rul ned for at se yderligere dataskærmbilleder.

Golfspil

Golfspil

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

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Aktiviteter** > **Udendørs** > **Golf**.

Enheden finder satellitter, beregner din position og vælger en bane, hvis der kun er én bane i nærheden.

3 Hvis banelisten vises, skal du vælge en bane fra listen.

Baner opdateres automatisk.

4 Indstil om nødvendigt driverdistance.

5 Vælg ✓ for at holde styr på scoren.

6 Vælg et tee-sted.

Skærbilledet med oplysninger om hullet vises.



①	Aktuelt hulnummer
②	Par for hullet
③	Kort over hullet
④	Driverdistance fra tee-sted
⑤	Afstand til front, center og bagkant af green

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

7 Vælg en mulighed:

- Tryk på kortet for at få vist flere detaljer eller ændre flagplaceringen (*Flytning af flaget, side 25*).
- Tryk på  for at åbne golfmenuen (*Golfmenu, side 24*).

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  for at få vist yderligere funktioner i golfmenuen.

Se Green: Giver dig mulighed for at flytte flagplaceringen for at få en mere præcis afstandsmåling (*Flytning af flaget, side 25*).

Virtuel caddie: Anmoder om en kølleanbefaling fra den virtuelle caddie (*Virtual Caddie, side 25*).

Skift hul: Tillader dig at skifte hul manuelt.

Scorekort: Åbner scorecard for runden (*Scoring, side 27*).

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

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

Vind: Åbner en markør, der viser vindretningen og -hastigheden i forhold til flaget.

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

Mål slag: Viser afstanden for det forrige slag, der er registreret med Garmin AutoShot™ funktionen (*Visning af målte slag, side 27*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Manuel afstandsmåling af slag, side 27*).

Seneste slag: Se oplysninger om dit sidste slag.

BEMÆRK: Du kan få vist distancer for alle slag, der registreres i den aktuelle runde. Du kan om nødvendigt manuelt tilføje et slag (*Manuel tilføjelse af et slag, side 27*).

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

Solopgang & solnedgang: Viser tidspunkter for solopgang, solnedgang og tusmørke for den aktuelle dag.

Indstillinger: Giver dig mulighed for at tilpasse indstillingerne for golfaktivitet (*Golfindstillinger, side 24*).

Afslut runde: Afslutter den nuværende runde.

Golfindstillinger

Under en runde skal du trykke på  og vælge Indstillinger for at tilpasse golfindstillinger og -funktioner.

Scoreindstillinger: Giver dig mulighed for at foretage scoreindstillinger og slå statistikregistrering til (*Scoreindstillinger, side 27*).

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

PlaysLike: Konfigurerer afstandsfunktionen "plays like", som viser justerede afstande til greenen, mens du spiller golf (*PlaysLike Afstandssikoner, side 25*).

BEMÆRK: Denne funktion kræver et Garmin Golf™ abonnement.

Konturskyggelægning: Aktiverer valg af konturskygge for højde eller hældning for greens på baner med konturdata for green (*Garmin Golf app, side 109*).

Virtuel caddie: Aktiverer automatiske eller manuelle kølleanbefalinger fra den virtuelle caddie. Viser, når du har spillet fem runder golf, spore dine køller og overfører dine scorecard til Garmin Golf appen.

Store tal: Ændrer størrelsen på de tal, der vises på skærbilledet til visning af hullet.

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

Golfdistance: Indstiller måleenheden for distance.

Golf, vindhastighed: Indstiller måleenheden for vindhastighed, når du spiller golf.

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

Satellitter: Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten (*Satellitindstillinger, side 40*).

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

Køllesensorer: Giver dig mulighed for at konfigurere dine kompatible Approach CT10 køllesporingssensorer.

Par afstandsmåler: Parrer uret med din kompatible afstandsmåler.

PlaysLike Afstandsikoner

PlaysLike afstandsfunktionen indregner højdeændringer på banen, vindhastighed, vindretning og lufttæthed ved at vise den justerede afstand til greenen. Under en runde kan du trykke på en afstand til greenen for at få vist PlaysLike afstanden. Du kan stryge op for at se, hvor meget afstanden har ændret sig på grund af hver af faktorerne.

TIP: Du kan konfigurere, hvilke data der skal indgå i PlaysLike justeringerne i aktivitetsindstillingerne ([Golfindstillinger, side 24](#)).

▲: Afstanden er længere end forventet.

■: Afstanden er som forventet.

▼: Afstanden er kortere end forventet.

↗: Forskellen mellem afstanden som følge af højdeændringer.

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

☁: Forskellen mellem afstanden på grund af lufttæthed.

Flytning af flaget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flagplaceringen.

1 På skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på .

2 Vælg **Se Green**.

3 Tryk og træk flaget til den korrekte placering.

 angiver den valgte flagplacering.

4 Tryk på  for at acceptere placeringen af flaget.

Afstandene på skærbilledet med oplysninger om hul opdateres for at afspejle 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 køllesporingsensorer eller aktivere indstillingen Køllemeddelelse ([Aktivitetsindstillinger, side 35](#)) og uploade 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.

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.

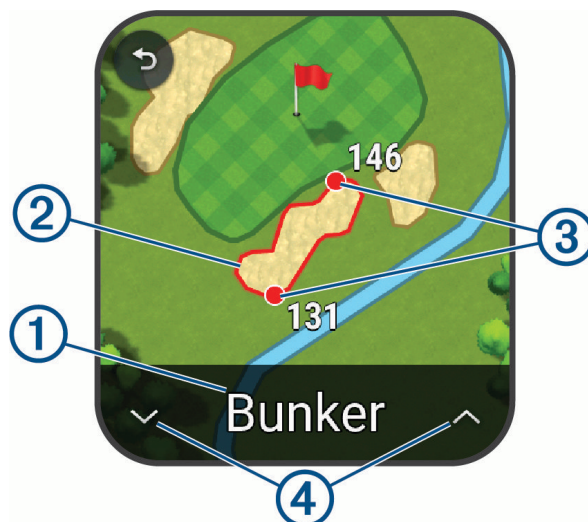
1 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på .

2 Vælg **Pin pointer**.

Pilen peger på flagplaceringen.

Hazarder og layups

Du kan trykke på kortet og trykke på  for at få vist hazarder og layups for det aktuelle hul.



①	Typen af hazard eller layup-afstand.
②	Placeringen af hazarden eller layup.
③	Afstanden til layuppet eller til forreste eller bagerste del af hazarden.
④	Pile, som du kan trykke på for at se andre hazarder eller layups for hullet.

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 , mens du spiller golf.

2 Vælg **Mål slag**.

Din seneste slaglængde vises.

BEMÆRK: Længden bliver automatisk nulstillet, når du rammer bolden igen, putter på greenen eller går videre til næste hul.

3 Tryk på , og 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 .

3 Vælg **Mål slag**.

4 Tryk på .

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.

Manuel tilføjelse af et slag

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

1 Tryk på .

2 Vælg **Seneste slag** >  > **Tilføj slag**.

3 Vælg  for at starte et nyt slag fra din aktuelle position.

Scoring

1 Mens du spiller golf, skal du trykke på .

2 Vælg **Scorekort**.

3 Vælg et hul.

4 Vælg  eller  for at angive scoren.

Scoreindstillinger

Under en runde skal du trykke på  og vælge **Indstillinger** > **Scoreindstillinger**.

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

Handicapscore: Aktiverer handicapscore.

Vis score: Viser din samlede score for runden øverst i dit scorecard ([Scoring, side 27](#)).

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

Strafslag: Aktiverer sporing af strafsag, mens du spiller golf ([Registrering af golfstatistik, side 28](#)).

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

Sådan ændrer du scoremetoden

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

- 1 Under en runde skal du trykke på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Scoreindstillinger** > **Scoremetode**.
- 3 Vælg en scoremetode.

Om Stableford-score

Når du vælger Stableford scoremetoden ([Sådan ændrer du scoremetoden, side 28](#)), tildeles antal point baseret på antallet af slag, der er brugt i forhold til par. Ved slutningen af hver runde vinder den højeste score. Enheden tildeler point som angivet af United States Golf Association.

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

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

Registrering af golfstatistik

Når du aktiverer registrering af statistik på uret kan du se din statistik for den aktuelle runde ([Visning af rundeoversigt, side 29](#)). Du kan sammenligne baner og registrere forbedringer ved hjælp af Garmin Golf appen.

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

Registrering af golfstatistik

Før du kan registrere statistik, skal du aktivere statistiksporing ([Registrering af golfstatistik, side 28](#)).

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

Visning af din slaghistorik

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

Visning af rundeoversigt

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Rundeinfo**.
- 3 Stryk opad eller nedad for at få vist flere oplysninger.

Afslutning af en runde

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

Tilpas din liste over golfkøller

Når du har parret dit compatible golfur med din telefon ved hjælp af Garmin Golf appen, kan du bruge appen til at tilpasse standardlisten for golfkøller.

- 1 Åbn Garmin Golf appen på din telefon.
- 2 Vælg **Profil > Min taske**.
- 3 Vælg en indstilling for at tilføje, redigere, slette eller markere en kølle som inaktiv.
- 4 Synkroniser dit compatible Garmin golfur med Garmin Golf appen.
Den opdaterede liste over golfkøller vises på dit golfur.

Udendørsaktiviteter

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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Udendørs > Bouldering**.
- 3 Vælg et gradueringssystem.
BEMÆRK: Næste gang, du starter en bouldering-aktivitet, vil uret bruge dette gradueringssystem. Du kan rulle ned, vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Gradueringssystem** for at ændre systemet.
- 4 Vælg sværhedsgraden for ruten.
- 5 Tryk på  for at starte rutetimeren.
- 6 Start din første rute.
- 7 Tryk på  for at afslutte 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 Når du er færdig med at hvile, skal du trykke på  for at starte din næste rute.
- 10 Gentag for hver rute, indtil aktiviteten er færdig.
- 11 Efter din sidste rute skal du trykke på  for at stoppe rutetimeren.
- 12 Vælg **Gem**.

Start en ekspedition

Du kan bruge aktiviteten Ekspedition til at forlænge batteritiden, mens du optager en flerdagsaktivitet.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Udendørs > Ekspedition**.
- 3 Tryk på  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  under en ekspedition.
- 2 Vælg **Tilføj punkt**.

Visning af sporpunkter

- 1 Under en ekspedition skal du trykke på .
- 2 Tryk på .
- 3 Vælg **Se punkter**.
- 4 Vælg et sporpunkt på listen.

Fiskeri

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Udendørs > Fiskeri**.
- 3 Tryk på .
- 4 Tryk på , 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 ([Aktivitetsindstillinger, side 35](#)).
- 5 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Afslut fiskeri**.

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 batteritiden.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Udendørs > Jagt**.
- 3 Tryk på , og vælg **Start jagt**.
- 4 Tryk på , og vælg en mulighed:
 - 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.
 - Hvis du vil redigere aktivitetsindstillingerne, skal du vælge **Indstillinger** og vælge en indstilling ([Aktivitetsindstillinger, side 35](#)).
- 5 Når du er færdig med din jagt, skal du trykke på  og vælge **Afslut jagt**.

Vintersport

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 Stryk til højre.
- 3 Vælg **Vis skiløbeture**.
- 4 Swipe op for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.

Skærm billedet 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 ([Aktivitetsindstillinger, side 35](#)).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Aktiviteter > Vintersport > Off piste-skiløb**.
 - Vælg **Aktiviteter > Vintersport > 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  for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Tryk på , hvis nødvendigt, for at skifte mellem tilstandene til registrering af stigning og nedstigning.
- 6 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Andre aktiviteter

Registrering af en aktivitet med vejtrækningsøvelser

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Andet** > **Vejtrækningsøvelser**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sammenhæng** for at opnå en tilstand af rolig årvågenhed.
 - Vælg **Slap af og fokusér** for at slappe af i kroppen og fokusere tankerne.
 - Vælg **Slap af og fokusér (kort)** for at slappe af i kroppen og fokusere tankerne i en kortere periode.
 - Vælg **Ro** for at sænke dit stressniveau og gøre dig klar til at sove.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Start træningen**.
- 5 Tryk på  for at starte aktiviteten.
- 6 Følg vejledningen på skærmen, efterhånden som uret guider dig gennem vejtrækningsøvelserne.
- 7 Tryk på  for at springe til næste trin i vejtrækningsfasen.
- 8 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.
Din gennemsnitlige vejtrækningsfrekvens og puls vises.
- 9 Swipe venstre.
- 10 Vælg **Al statistik**.
Din gennemsnitlige puls, maksimale puls, gennemsnitlige vejtrækningsfrekvens og stressændring vises.

Registrering af en meditationsaktivitet

Du kan bruge en guidet session eller oprette din egen meditationsaktivitet.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Andet** > **Meditation**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret meditationsaktivitet.
 - Vælg **Session** for at følge en guidet session med lyd.
 - Vælg **Brugerdefineret** for at oprette en brugerdefineret session med lyd.
- 4 Tryk om nødvendigt på , eller følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Uret viser en nedtællingstimer eller hensigt.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at lytte til meditationslyden fra den eksterne højttaler, og indstil højttalerlydstyrken.
 - Tilslut dine hovedtelefoner for at lytte til meditationslyden ([Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 116](#)).
- BEMÆRK:** Notifikationer deaktiveres under meditationsaktiviteten.
- 7 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

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 , og vælge **Aktiviteter > Andet > 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 98*).

- 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 33*).

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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Andet > Gaming**.
- 3 Vælg **Spring over**.
- 4 Vælg en spiltype.
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Tryk på  i slutningen af kampen for at optage dit kampresultat eller placering.
- 7 Tryk på  for at starte en ny kamp.
- 8 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Tilpasning af aktiviteter og apps

Du kan tilpasse listen over aktiviteter og apps, dataskærm-billeder, datafelter og andre indstillinger.

Tilpasning af app-liste

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg **Tilføj**, og vælg en eller flere apps, der skal føjes til app-listen.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre placeringen af en app på listen, skal du vælge aktiviteten, rulle op eller ned for at flytte appen og trykke på  for at vælge den nye placering.
 - Hvis du vil fjerne en app fra listen, skal du vælge appen og vælge .
- 5 Vælg **Fuldført**.

Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter

Din liste over foretrukne aktiviteter giver hurtig adgang til de aktiviteter, du bruger mest.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**.
Hvis du allerede har valgt dine foretrukne aktiviteter, vises de øverst på listen.
- 3 Vælg **Rediger**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre placeringen af en aktivitet på listen, skal du vælge aktiviteten, rulle op eller ned for at flytte aktiviteten og trykke på  for at vælge den nye placering.
 - Hvis du vil fjerne en foretrukken aktivitet, skal du vælge .
 - Hvis du vil tilføje en favoritaktivitet, skal du vælge **Tilføj** og vælge en eller flere aktiviteter.

Fastgørelse af en foretrukken aktivitet på listen

Du kan fastgøre op til tre foretrukne aktiviteter øverst på listen over apps og aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Rediger**.
- 3 Rul til en foretrukken aktivitet ([Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter, side 34](#)).
- 4 Vælg  ved siden af den foretrukne aktivitet.

Næste gang du åbner listen over apps og aktiviteter, vises den fastgjorte aktivitet øverst på listen.

Tilpasning af skærbilleder

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Skærbilleder**.
- 5 Rul til det dataskærbillede, du vil tilpasse.
- 6 Swipe venstre.
- 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 142](#). 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.

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Rediger** > **Tilføj**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
 - Vælg **Andet** > **Andet** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.
- 4 Vælg evt. en aktivitetstype.
- 5 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.
Dupliserede aktivitetsnavne indeholder et tal, f.eks. Cykel(2).
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan for eksempel tilpasse skærm billeder eller autofunktioner.
 - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.

Aktivitetsindstillinger

Disse indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse hver enkelt forudinstalleret aktivitet ud fra dine behov. Du kan f.eks. tilpasse dataskærm billederne og aktivere advarsler og træningsfunktioner. Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper. Visse aktivitetstyper har separate indstillingslister.

Fra urskiven skal du swipe til venstre og vælge **Aktiviteter**, vælge en aktivitet, rulle ned og vælge aktivitetsindstillingerne.

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

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

Farvetone: Indstiller farvetonen for aktivitetsikonet.

Tilføj aktivitet: Tilføjer en aktivitetstype til en multisportsaktivitet.

Alarmer: Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsalarmer, side 37](#)).

Lydoutput: Indstiller den lydenhed, der skal bruges til stemmeadvarsler ([Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet, side 39](#)).

Automatisk klatring: Registrerer højdeændringer ved hjælp af den indbyggede højdemåler og viser automatisk relevante stigningsdata.

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 ved en position, som du tidligere har trykket på . 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: Opretter automatisk et hvileinterval, når du holder op med at bevæge dig under en svømmeaktivitet i pool ([Automatisk hvile og manuel hvile for svømning, side 18](#)). Du kan også aktivere denne indstilling under en ultrakørsel-aktivitet ([Automatisk hvileindstillinger for Ultra Run, side 15](#)).

Automatisk løb: Registrerer automatisk skiløb og snowboardløb ved hjælp af det indbyggede accelerometer ([Visning af skiløbeture, side 31](#)).

Automatisk rullefunktion: Ruller automatisk gennem alle aktivitetsdataskærm billederne, mens aktivitetstimeren kører.

Automatisk sæt: Starter og stopper automatisk træningssæt under en styrketræningsaktivitet.

Automatisk sportsskift: Registrerer automatisk en overgang til næste sport i en multisportsaktivitet, såsom triatlon.

Automatisk start: Starter automatisk aktivitetstimeren, når du begynder at bevæge dig (f.eks. **Motocross**).

Send pulldata: Sender automatisk pulldata fra uret til parrede enheder, når du starter aktiviteten (*Udsendelse af pulldata, side 83*).

Send til GameOn: Sender automatisk biometriske data til Garmin GameOn appen, når du starter en spilaktivitet (*Brug af Garmin GameOn™ appen, side 33*).

ClimbPro: Viser opstigningsoplysninger for kommende og aktuelle stigninger, mens du navigerer en bane (*Brug af ClimbPro, side 40*).

Nedtælling starter: Aktiverer en nedtællingstimer for intervalsvømning i pool.

Skærm billeder: Tilpasser dataskærm billeder og tilføjer nye dataskærm billeder for aktiviteten (*Tilpasning af skærm billeder, side 34*).

Rediger vægt: Beder dig om at tilføje den vægt, der bruges til en træning, der er indstillet under en styrketræning eller kardioaktivitet.

Afslutning af advarsler: Indstiller en alarm til to eller fem minutter før afslutningen af din meditation.

Lommelygteblink: Indstiller tilstanden LED lommelygteblink, hastighed og farve under aktiviteten.

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.

Omgange: Konfigurerer indstillingerne for **Auto Lap**, **Lap-tast** og **Lap-alarm**.

Lap-alarm: Indstiller de datafelter, der skal vises for omgange.

Lap-tast: Aktiverer  knappen for at registrere en omgang eller hvile under en aktivitet. Du kan også definere standardadfærden for  under en multisportsaktivitet.

Lås enheden: Låser touchscreenen og knapperne under en multisportsaktivitet for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne og tryk på touchscreenen. Hold en vilkårlig tast nede for at låse uret op.

Kortindstillinger: Indstiller displayindstillinger for kortdataskærm billedet for aktiviteten (*Kortindstillinger, side 87*).

Kortlag: Angiver de kortdata, der vises på kortet (*Vis og skjul kortdata, side 89*).

Tracking af tilstand: Indstiller sporingstilstanden for stigning og nedstigning til automatisk eller manuel for offpiste og snowboarding.

Registrering af forhindring: Gemmer 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 15*).

Poolstørrelse: Indstiller pool længden ved svømning i pool.

Effekt gennemsnit: Kontrollerer, om uret medtager nulværdier for cykeffektdata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.

Strømspare timeout: Indstiller grænsen for timeout for, at uret skal forblive i aktivitetstilstand, mens du venter på, at du starter aktiviteten, 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 batteritid.

Optag efter solnedgang: Indstiller uret til at registrere sporpunkter efter solnedgang under en ekspedition.

Registrer temperatur: Registrerer omgivelsestemperaturen omkring uret eller fra en parret temperatursensor.

Registrer VO2-max: Registrerer et VO2-max estimat under en aktivitet, der normalt ikke er en præstationsaktivitet, f.eks. **Terrænløb**.

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 batteritiden.

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

Tælling af gentagelser: Optager repetitionstæller under en træning. Indstillingen **Kun træning** optager kun repetitionstælling under guidet træning.

Gentag: Optager gentagelser for multisportsaktiviteter. Du kan for eksempel anvende denne indstilling til aktiviteter, der omfatter flere overgange, f.eks. swimrun.

Gendan standardindstillinger: Nulstiller aktivitetsindstillingerne.

Ruteplanlægning: Angiver indstillingerne for beregning af ruter for aktiviteten (*Ruteindstillinger, side 39*).

Rutestatistik: Optager rutestatistik for indendørs klatreaktiviteter.

Løbeeffekt: Registrerer data om løbeeffekt og tilpasser indstillingerne (*Indstillinger for løbeeffekt, side 100*).

Løb: Konfigurerer indstillingerne for mulighederne **Lap-tast** og **Lap-alarm**. Du kan også aktivere eller deaktivere **Automatisk løb**.

Satellitter: Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten (*Satellitindstillinger, side 40*).

Segmentalarmer: Giver dig besked om, hvordan du nærmer dig gemte segmenter (*Segmenter, side 40*).

Egenevaluering: Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 13*).

Registrering af svømmetag: Registrerer automatisk din type tag til svømning i pools.

Touch-lås: Gør det muligt at stryge nedad fra toppen af skærmen for at åbne touchscreenen.

Registrering af løbebane: Registrerer automatisk, om du er på en løbebane.

Overgange: Aktiverer overgange for multisportsaktiviteter.

Enheder: Indstiller måleenhederne for aktiviteten.

Vibrationsalarmer: Giver dig besked om at inhalere eller udånde under en vejtrækningsøvelse.

Træningsvideoer: Afspiller instruktive træningsanimationer for en 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 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.
Brugerdefineret	Hændelse, tilbagevendende	Du kan vælge en eksisterende besked eller oprette en brugerdefineret besked og vælge en alarmtype.
Distance	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et distanceinterval.
Højde	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se Om pulszoner, side 112 og Udregning af pulszone, side 113 .
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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Alarmer**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Tilføj ny** for at føje en ny advarsel til aktiviteten.
 - Vælg et advarselsnavn for at redigere en eksisterende advarsel.
- 6 Vælg advarselstypen, hvis det er nødvendigt.
- 7 Vælg en zone, og angiv minimum- og maksimumværdien, eller angiv en brugerdefineret værdi for advarslen.
- 8 Tænd om nødvendigt for 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).

Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet

Dit ur kan afspille motiverende statusbeskeder, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Under en stemmeadvarsel sænker uret eller telefonen lydstyrken på den primære lyd for at afspille beskeden.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Indstillinger > Fokustilstande > Aktivitet > Stemmeadvarsler**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil indstille stemmeadvarsler til at afspille via urets højttaler, skal du vælge **Lydoutput > Ur**.
- Hvis du vil indstille stemmeadvarsler til at afspille via din telefon eller tilsluttede Bluetooth hovedtelefoner, skal du vælge **Lydoutput > Tilsluttede enheder**.
- Hvis du vil høre sving-for-sving-advarsler under navigation, skal du vælge **Vejledningsalarmer**.
- Hvis du vil høre en advarsel for hver omgang, skal du vælge **Lap-alarm**.
- Hvis du vil tilpasse alarmer til dine tempo- og hastighedsoplysninger, skal du vælge **Tempo-/fartalarm**.
- Hvis du vil tilpasse advarsler til dine pulsoplysninger, skal du vælge **Pulsalarm**.
- Hvis du vil tilpasse advarsler med effektdata, skal du vælge **Effektalarm**.
- Hvis du vil høre advarsler, når du starter og stopper aktivitetstimeren, herunder Auto Pause funktionen, skal du vælge **Timer begivenheder**.
- Hvis du vil høre træningsalarmer afspillet som en stemmeadvarsel, skal du vælge **Træningsalarmer**.
- Hvis du vil høre aktivitetsalarmer afspillet som en stemmeadvarsel, skal du vælge **Aktivitetsalarmer** ([Aktivitetsalarmer, side 37](#)).

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.

Tryk på  på urskiven, vælg **Aktiviteter**, vælg en dykkeraktivitet, tryk på , vælg aktivitetsindstillinger og vælg **Ruteplanlægning**.

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 transporttyper, 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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **ClimbPro** > **Status** > **Når du navigerer**.
- 5 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.
- 6 Gennemse banens stigninger og baneoplysninger.
- 7 Begynd at følge en gemt bane ([Navigation til en destination, side 89](#)).

Satellitindstillinger

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

På urskiven skal du trykke på , vælge **Aktiviteter**, vælge en aktivitet, rulle ned og vælge aktivitetsindstillingerne, og vælge **Aktiviteter**.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Fra: Deaktiverer GNSS-satellitsystemer for aktiviteten.

Anvend standard: Gør det muligt for uret at bruge standardindstillingen for aktivitetsfokustilstand for GNSS-satellitter ([Tilpasning af en standardfokustilstand, side 110](#)).

Kun GPS: Aktiverer GPS-satellitsystemet.

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

UltraTrac: Registrerer sporpunkter og sensordata mindre hyppigt. Hvis funktionen UltraTrac aktiveres, øges batteritiden, men kvaliteten af de registrerede aktiviteter forringes. Du kan bruge funktionen UltraTrac til aktiviteter, som kræver længere batteritid, 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 Venu X1 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.

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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 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.

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

Du kan tilpasse urskiveoplysninger og udseende eller aktivere en installeret Connect IQ urskive ([Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 108](#)).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Rul for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Vælg **Tilføj ny** for at vælge mellem tilgængelige urskivemuligheder.
- 5 Vælg en urskive, og stryg til venstre.
- 6 Vælg en mulighed:

BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle urskiver.

- For at aktivere urskiven skal du vælge **Anvend**.
- Vil du tilføje eller ændre en farvetone for urskiven, skal du vælge **Farvetone**.
- Vil du skifte baggrundsfarve, skal du vælge **Baggrundsfarve**.
- For at ændre de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Data**.
- For at ændre farven på de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Datafarve**.
- Hvis du vil vælge en alternativ typografi til urskiven, skal du vælge **Typer**.
- For at fjerne urskiven skal du vælge **Slet**.

Overblik

Uret leveres med forudindlæste overblik, der giver hurtige oplysninger ([Visning af overblik, side 45](#)). Nogle overblik kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel telefon.

Nogle overblik er ikke synlige som standard. Du kan tilføje dem til overblikslisten manuelt ([Tilpasning af overblikslisten, side 45](#)). Nogle overblikke vises i en gruppering af relaterede målinger, såsom sundhed og aktivitet.

TIP: Du kan også downloade overblik fra Connect IQ butikken ([Connect IQ funktioner, side 108](#)).

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 121</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 45</i>).
Kalender	Viser kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.
Kameraets kontrolfunktioner	Giver dig mulighed for manuelt at tage et billede og optage et videoklip, når det er parret med et kompatibelt Varia™ for- eller baglygtekamera (<i>Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 100</i>).
Udfordringer	Viser din aktuelle ranglisteplacering, hvis du deltager i en Garmin Connect udfordring.
Kompas	Viser et elektronisk kompas.
Nedtællinger	Viser kommende nedtællingsevents.
Cyklingsniveau	Viser din ryttertype, aerob udholdenhed, aerob kapacitet og anaerob kapacitet.
Cykelpræstation	Viser målinger af cykelpræstation, f.eks. din Vo2-max og FTP-estimer.
Udholdenhedsscore	Viser en score, en graf og en kort meddelelse, der beskriver din samlede udholdenhed baseret på alle registrerede aktiviteter.
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 golfscorer 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 6</i>).
Sundhedsstatus	Viser sundhedsmålinger, såsom din respiration og hudtemperatur.
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.
Historik	Viser din aktivitetshistorik og en graf over dine registrerede aktiviteter (<i>Brug af historik, side 77</i>).

Navn	Beskrivelse
HRV status	Viser dit 7-dages gennemsnit for din pulsvariation natten over (<i>Status for pulsvariation, side 66</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.
inReach® kontrol-funktioner	Sender beskeder på din parrede inReach enhed (<i>Brug af inReach fjernbetjeningen, side 101</i>).
Jetlagvejledning	Viser dit interne ur under rejse og giver vejledning, der hjælper dig med at akklimatisere dig til din destinations tidszone (<i>Brug af Jetlagvejledning, side 48</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.
Lygter	Giver cykellygtekontrol, når du har en Varia lygte parret med dit Venu X1 ur.
Messenger	Viser dine Garmin Messenger appsamtaler og giver dig mulighed for at besvare beskeder fra dit ur (<i>Garmin Messenger app, side 109</i>).
Månefase	Viser tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
Musik	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.
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (<i>Aktivering af telefonmeddelelser, side 103</i>).
Primært løb	Viser den løbsbegivenhed, du angiver som det primære løb i din Garmin Connect kalender.
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.
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.
Løbeøkonomi	Viser energiomkostningerne ved aerobt løb. Flere nøgletal bidrager til dit estimat af løbeøkonomi (<i>Løbeøkonomi, side 67</i>).
Løbeprestation	Viser målinger af løbeprestation, f.eks. estimering af VO2-max og syregrænse.
Løbetolerance	Registrerer din evne til at håndtere løbeaktiviteter og samtidig balancere risici for skader og præstationsfremgang.
Søvncoach	Giver anbefalinger til dit søvnbehov baseret på søvn- og aktivitetshistorik, døgnrytme, HRV status og lure.

Navn	Beskrivelse
Søvnscore	Viser den samlede sovetid, en søvnscore og oplysninger om søvnniveau for den foregående nat. Du kan også se eventuelle vejtrækningsvariationer i løbet af natten (Søvnregistrering, side 54).
Skridt	Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.
Aktier	Viser en liste over aktier, der kan tilpasses (Tilføjelse af en aktie, side 49).
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 solopgang, solnedgang og tusmørke.
Temperatur	Viser temperaturdata fra den interne temperatursensor.
Parathed til træning	Viser en score og en kort meddelelse, der hjælper dig med at bestemme, hvor klar du er til træning hver dag.
Træningsstatus	Viser din aktuelle træningsstatus og din træningsbelastning, som viser dig, hvordan din træning påvirker dit formniveau og din præstation.
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.
Kvindens helbred	Viser din aktuelle status for sporing af cyklus eller graviditet. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer.

Visning af overblik

- Fra urskiven skal du stryge op.
Uret ruller gennem overblikssløjfen.
- Vælg et overblik for at få vist yderligere oplysninger.
- Swipe til venstre for at få et overblik over yderligere indstillinger og funktioner.

Tilpasning af overblikslisten

- 1 Fra urskiven skal du stryge op.
Uret ruller gennem overblikslisten.
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg et overblik.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil fjerne et overblik fra listen, skal du vælge .
 - Hvis du vil ændre placeringen af et overblik på listen, skal du vælge overblikket og trække det til den ønskede placering på skærmen.
- 5 Vælg om nødvendigt **Tilføj** for at føje et overblik til listen.

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 46](#)).

Visning af Body Battery overblikket

Body Battery overblikket viser dit aktuelle Body Battery niveau.

- 1 Swipe opad for at se Body Battery overblikket.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til overblik-loopet (*Tilpasning af overblikslisten, side 45*).

- 2 Vælg overblikket for at få vist en graf over dine seneste Body Battery data.



Du kan trykke på **i** for at få flere oplysninger. Du kan vælge **i** for menuindstillinger.

- 3 Swipe opad for at få vist en kombineret graf over dit Body Battery og stressniveau.
- 4 Swipe opad for at få vist en liste over faktorer, der påvirker dit Body Battery niveau.

BEMÆRK: Vælg hver faktor for at få vist flere detaljer.

Tips til forbedrede Body Battery data

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

Brug af overblik for stressniveau

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

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du rulle for at se overblikket for stressniveau.

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

- 2 Tryk på overblikket for at få vist et diagram over dit stressniveau de seneste fire timer.

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

- 3 Swipe op eller ned for at se detaljer om stressscore og din daglige gennemsnitlige stressscore for de sidste syv dage.
- 4 For at starte en vejtrækningsaktivitet skal du swipe venstre og vælge **✓**.

Kvinders helbred

Registrering af menstruationscyklus

Din menstruationscyklus er en vigtig del af dit helbred. Du kan bruge din enhed til at logge fysiske symptomer, sexlyst, seksuel aktivitet, ægløsningsdage og meget mere ([Logger dine oplysninger om menstruationscyklus, side 47](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion i Sundhedsstatistik i Garmin Connect appen. Du kan installere appen til registrering af kvinders sundhed fra Connect IQ appen ([Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 108](#)).

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

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

Logger dine oplysninger om menstruationscyklus

Før du kan logge dine oplysninger om menstruationscyklus fra dit Venu X1 ur, skal du konfigurere registrering af menstruationscyklus i Garmin Connect appen og installere appen til registrering af kvinders sundhed fra Connect IQ appen ([Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 108](#)).

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

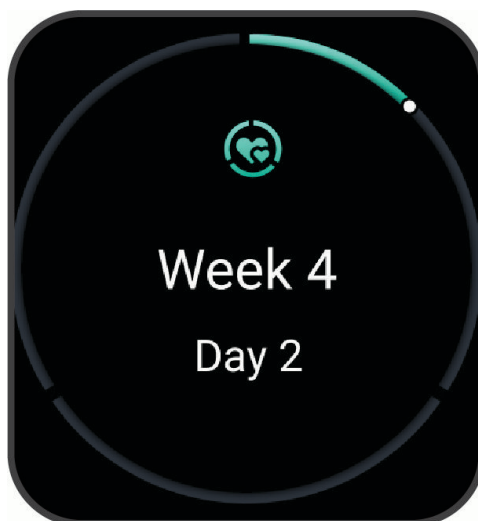
Graviditetsregistrering

Funktionen til registrering af graviditet viser ugentlige opdateringer om din graviditet og giver oplysninger om sundhed og ernæring. Du kan bruge dit ur til at registrere fysiske og følelsesmæssige symptomer, blodsuktermålinger og babyens bevægelser ([Logning af dine oplysninger om graviditet, side 48](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik i Garmin Connect appen.

Logning af dine oplysninger om graviditet

Før du kan logge dine oplysninger, skal du konfigurere graviditetsregistrering i Garmin Connect appen og installere appen til registrering af kvinders helbred fra Connect IQ appen ([Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 108](#)).

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



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

Tilpasning af vejroverblikket

- 1 Swipe op for at se vejroverblikket.
- 2 Vælg overblikket for at se det aktuelle vejr for din position.
- 3 Swipe venstre.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vejrindstillinger** > **Opdater aktuel position**, hvis du vil opdatere vejroplysningerne for din aktuelle GPS-position.
TIP: Du bør vente mens uret finder satellitter ([Modtagelse af satellitsignaler, side 134](#)).
 - Vælg **Vejrindstillinger** > **Temperatur**, og vælg en måleenhed, hvis du vil ændre måleenhederne for temperatur.

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 49](#)).

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 swipe op eller ned for at få vist **Jetlagvejledning** hurtigt.
- 2 Vælg overblikket for at få vist detaljer om din rejse og din aktuelle jetlagtilstand.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Tryk på **i** for at få vist en oplysningsmeddelelse om dit aktuelle jetlagniveau.
 - Hvis du vil se en tidslinje over anbefalede handlinger, der kan hjælpe med at reducere symptomerne på jetlag, skal du stryge op.

Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen

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

Tilføjelse af en aktie

Før du kan tilpasse listen over aktier, skal du føje aktieoverblikket til overblikslisten ([Tilpasning af overblikslisten](#), side 45).

- 1 Tryk på på urskiven for at få vist aktieoverblikket.
- 2 Tryk på .
- 3 Vælg **Rediger** > **Tilføj**.
- 4 Angiv firmanavnet eller aktiesymbolet for den aktie, du vil tilføje, og vælg .
- 5 Vælg den aktie, du vil tilføje.
- 6 Vælg aktien for at se flere oplysninger.

TIP: Hvis du vil have vist aktien på overblikslisten, kan du trykke på  og vælge Indstil som favorit.

Controls

The controls menu lets you quickly access watch features and options. You can add, reorder, and remove the options in the controls menu ([Tilpasning af kontrolmenuen](#), page 52).



Icon	Name	Description
	ABC	Select to open the altimeter, barometer, and compass app.
	Flytilstand	Select to enable or disable airplane mode to turn off all wireless communications.
	Alarm	Select to open the alarm clocks app (Indstilling af en alarm, page 119).
	Alternative tidszoner	Select to view the current time of day in additional time zones (Tilføjelse af flere tidszoner, page 121).
	Højdemåler	Select to open the altimeter screen.
	Hjælp	Select to send an assistance request (Anmodning om hjælp, page 118).
	Barometer	Select to open the barometer screen.
	Batterisparer	Select to enable or disable the battery saver feature (Controls, page 49).
	Lysstyrke	Select to adjust the screen brightness (Indstillinger for skærm og lysstyrke, page 81).
	Send pulldata	Select to turn on heart rate broadcasting to a paired device (Udsendelse af pulldata, page 83).
	Lommeregner	Select to use the calculator, including the tip calculator.
	Kalender	Select to view upcoming events from your phone calendar.
	Kameraets kontrolfunktioner	Select to manually take a photo and record a video clip on a compatible Varia headlight (Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, page 100).
	Ure	Select to open the Ure app to set an alarm, timer, stopwatch, or view alternate time zones (Ure, page 119).
	Kompas	Select to open the compass screen.
	Skærm	Select to turn off the screen for alerts, gestures, and Altid tændt mode (Indstillinger for skærm og lysstyrke, page 81).
	Må ikke forstyrres	Select to enable or disable do not disturb mode to dim the screen and disable alerts and notifications. For example, you can use this mode while watching a movie.
	Find min telefon	Select to play an audible alert on your paired phone, if it is within Bluetooth range. The Bluetooth signal strength appears on the Venu X1 watch screen, and it increases as you move closer to your phone. Select to navigate to your lost phone during a GPS activity (Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet, page 104).
	Garmin Share	Select to open the Garmin Share app (Garmin Share, page 105).

Icon	Name	Description
	Historik	Select to view your activity history, records, and totals.
	Lås enheden	Select to lock the buttons and the touchscreen to prevent inadvertent presses and swipes.
	Messenger	Select to open the Messenger app (Garmin Messenger app, page 109).
	Musik	Select to control music playback on your watch or phone.
	Meddelelser	Select to view calls, texts, social network updates, and more, based on your phone notification settings (Aktivering af telefonmeddelelser, page 103).
	Telefon	Select to enable or disable Bluetooth technology and your connection to your paired phone.
	Telefonassistent	Select to connect to your phone's voice assistant (Brug af telefonassistent, page 102).
	Sluk	Select to turn off the watch.
	Måling af iltmætning	Select to take a manual pulse oximeter reading (Få målinger af iltmætning, page 85).
	Rødt skifte	Select to turn the screen to shades of red to use the watch in low light conditions.
	Referencepunkt	Select to set a reference point for navigation (Indstilling af et referencepunkt, page 95).
	Gem position	Select to save your current location to navigate back to it later.
	Indstillinger	Select to open the settings menu.
	Søvnfunktion	Select to enable or disable Søvnfunktion, set a nap timer, and manually track your naps.
	Stopur	Select to start the stopwatch.
	Blink	Select to turn on the LED flashlight strobe. You can create a custom strobe mode (Redigering af det tilpassede lommelygteblink, page 53).
	Solopgang & solnedgang	Select to view sunrise, sunset, and twilight times.
	Synkroniser	Select to sync your watch with your paired phone.
	Tidssynk.	Select to sync your watch with the time on your phone or using satellites.
	Timer	Select to set a countdown timer.
	Touch-lås	Select to enable swiping down from the top of the screen to unlock the touchscreen.

Icon	Name	Description
	Stemmeassistent	Select to connect to voice assistance (<i>Brug af telefonassistent, page 102</i>).
	Stemmekommando	Select to open the voice command app and say a command (<i>Brug af stemmekommandoer, page 7</i>).
	Stemmemeddelelser	Select to open the voice notes app and record a note (<i>Optagelse af en stemmemeddelelse, page 7</i>).
	Lydstyrke	Select to open the watch volume controls.
	Tegnebog	Select to open your Garmin Pay wallet and pay for purchases with your watch (<i>Garmin Pay, page 9</i>).
	Udkastning af vand	Select to play tones to eject water from the speaker and microphone ports.
	Vejr	Select to view the current weather forecast and current conditions.
	Wi-Fi	Select to enable or disable Wi-Fi® communications.

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Controls, side 49*).

- 1 Hold  nede.
Kontrolmenuen vises.
- 2 Swipe ned.
- 3 Vælg **Rediger**.
- 4 Vælg en genvej:
 - Hvis du vil ændre placeringen af genvejen i menuen kontrolelementer, skal du trække den til den ønskede placering på skærmen og vælge .
 - Vælg  for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.
- 5 Vælg om nødvendigt **Tilføj** for at tilføje en genvej i kontrolmenuen.

Brug af LED-lommelygten

ADVARSEL

Denne enhed kan have en lommelygte, der kan programmeres til at blinke ved forskellige intervaller. Konsulter din læge, hvis du har epilepsi eller er følsom over for skarpt lys eller blinklys.

Brug af lommelygten reducerer batteritiden. Du kan reducere lysstyrken for at forlænge batteritiden.

- 1 Fra et hvilket som helst skærbillede skal du holde  nede.
- 2 Tryk på touchscreenen for at justere lommelygten.

Redigering af det tilpassede lommelygteblink

Brug af lommelygteblink reducerer batteritiden.

- 1 Hold , og vælg .

BEMÆRK: Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 52*).

- 2 Tryk på  for at tænde lommelygteblinket (ekstraudstyr).
- 3 Tryk for at få vist stroboskoptilstandene, og vælg **Brugerdefineret**.
- 4 Tryk på  for se indstillingerne for tilpasset stroboskop.
- 5 Tryk for at ændre indstillingerne.

BEMÆRK: Du kan vælge langsomt blink for at opnå en lavere indvirkning på batteritiden.

- 6 Tryk på  for at gemme.

HUSK: Fra et hvilket som helst skærmbillede kan du holde  nede for at slukke for lommelygten.

Brug af tilstanden Må ikke forstyrres

Du kan bruge Vil ikke forstyrres-tilstand til at deaktivere vibrationer og skærmen for alarmer og meddelelser (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 81*). Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

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

Træning

Aktivitetstracking

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

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

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

Automatisk mål

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



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

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille dine normale søvntimer i Garmin Connect appen eller i urindstillingerne. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Din søvntræner giver anbefalinger til søvnbehov baseret på din søvn- og aktivitetshistorik, døgnrytme, HRV status og lure ([Overblik, side 42](#)). 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-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af tilstanden Må ikke forstyrres, side 53](#)).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til din Garmin Connect konto ([Brug af Garmin Connect appen, side 107](#)).
Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.
Du kan få vist oplysninger om søvn, herunder lure, på dit Venu X1 ur ([Overblik, side 42](#)).

Vejrtrækningsvariationer

ADVARSEL

Venu X1 enheden er ikke medicinsk udstyr og er ikke beregnet til diagnosticering eller overvågning af sygdomme. Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Den optiske pulssensor på Venu X1 enheden har en iltmætningsfunktion for puls, der kan måle dine vejrtrækningsvariationer i løbet af natten. Indblikket i vejrtrækningsvariationerne gives for at øge bevidstheden om dit søvnmiljø og generelle velvære. Lejlighedsvis eller hyppige vejrtrækningsvariationer kan skyldes dine individuelle livsstilsfaktorer eller dit søvnmiljø. Kontakt din læge, hvis du er bekymret for dit niveau af vejrtrækningsvariationer.

BEMÆRK: Du skal aktivere iltmætningssporing under søvn for at registrere vejrtrækningsvariationer (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 85*).

Søvnscoreoversigten viser dine aktuelle vejrtrækningsvariationsdata.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til listen over overblik (*Tilpasning af overbliklisten, side 45*).

På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine vejrtrækningsvariationer, herunder tendenser over flere dage.

Move IQ®

Når dine bevægelser matcher velkendte træningsmønstre, registrerer Move IQ funktionen automatisk hændelsen og viser den i tidslinjen. Move IQ Hændelserne viser aktivitetstype og varighed, men de vises hverken på aktivitetslisten eller i dit newsfeed.

Træning

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

På dit ur: Du kan åbne træningsappen fra aktivitetslisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur (*Tilpasning af aktiviteter og apps, side 33*).

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 56*).

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

Start af en træning

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

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

TIP: Hvis du allerede har en planlagt eller foreslået træning for i dag, kan du rulle ned og vælge **Træning**.

2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.

3 Rul ned.

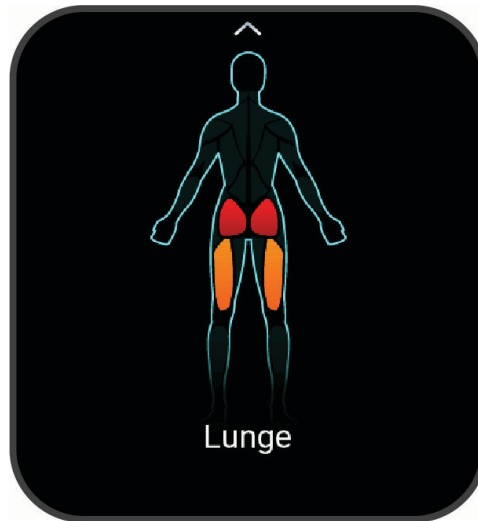
4 Vælg **Træning** > **Træningsbibliotek**.

5 Vælg en træning.

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

- 6 Stryk op for at få vist træningstrin (valgfrit).

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



- 7 Hvis det er tilgængeligt, skal du vælge **Start træningen**.

- 8 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

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

Følg en træning fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 106).

- 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.

Intervaltræning

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

TIP: Al intervaltræning omfatter et åbent nedkølingstrin.

Start en intervaltræning

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned.
- 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 .
 - Vælg **Strukturerede gentagelser > Start træningen** for at bruge en intervaltræning baseret på distance eller tid.
- 6 Vælg om nødvendigt  for at medtage en opvarmning inden træningen.
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal du trykke på  for at starte det første interval.
- 9 Følg instruktionerne på skærmen.
- 10 På et hvilket som helst tidspunkt kan du trykke på  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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned.
- 4 Vælg **Træning > Hurtig træning > Intervaller > Strukturerede gentagelser > Flere > Rediger træning**.
- 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**.
- 6 Swipe til højre for at vende tilbage til aktiviteten.

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

Stop en intervaltræning

- På et hvilket som helst tidspunkt kan du trykke på  for at stoppe det aktuelle interval eller den aktuelle hvileperiode og gå videre til det næste interval eller den næste hvileperiode.
- Efter alle intervaller og hvileperioder er fuldført, skal du trykke på  for at afslutte intervaltræningen og gå videre til en timer, der kan bruges til at køle ned.
- Du kan til enhver tid trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren. Du kan genstarte timeren eller afslutte intervaltræningen.

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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned.
- 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 **Intervaller** for at vælge tid- eller distancebaserede gentagelser.
 - 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.
 - Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

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 tempoindsats 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 106).

- 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

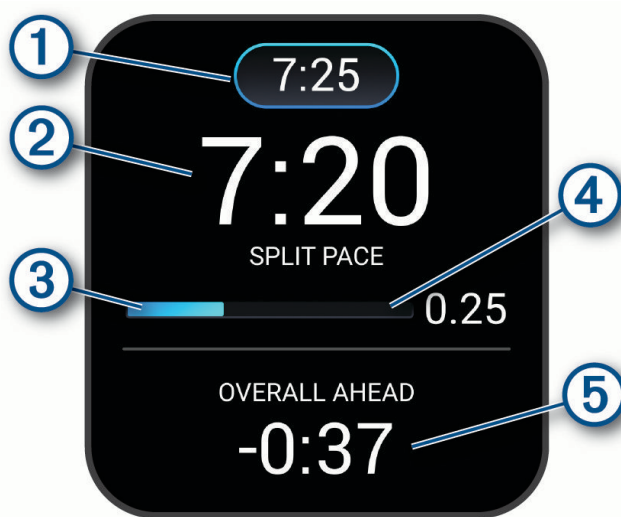
Før du kan oprette en PacePro plan på dit ur, skal du oprette en bane ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect, side 93](#)).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Rul ned for at vælge **Træning** > **PacePro planer** > **Opret ny**.
- 4 Vælg en bane.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Måltempo**, og indtast dit måltempo.
 - Vælg **Mål for tid**, og indtast din måltid.Rul ned for at få vist din tilpassede tempore og få vist opdelingerne.
- 6 Tryk på .
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Brug plan** for at starte planen.
 - Vælg **Kort** for at se ruten på kortet.
 - Vælg **Slet** 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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Rul ned.
- 4 Vælg **Træning > PacePro planer**.
- 5 Vælg en plan.
TIP: Rul ned for at få vist din tilpassede temporem og få vist opdelingerne.
- 6 Tryk på .
- TIP:** Du kan vælge Kort for at få vist kortet, før du accepterer PacePro planen.
- 7 Vælg **Brug plan** for at starte planen.
- 8 Vælg om nødvendigt ☒ for at aktivere banenavigation.
- 9 Tryk på  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

Konkurrer mod en tidligere aktivitet

Du kan konkurrere mod en tidligere registreret aktivitet eller en downloadet baneaktivitetstid. 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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned.
- 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 bane, du har downloadet fra din Garmin Connect konto.
- 6 Vælg aktiviteten.
- 7 Tryk, om nødvendigt, på , og vælg **Konkurrence**.
- 8 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 9 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

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 42](#)). 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 58](#)).

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 64](#)).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge •••.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Løb og Begivenheder > Find en begivenhed**.
- 3 Søg efter en begivenhed i dit område.
Du kan også vælge **Opret en begivenhed** for at oprette din egen begivenhed.
- 4 Vælg **Føj til kalender**.
- 5 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.
- 6 På uret skal du rulle ned til det primære løbsoverblik for at se en nedtælling til din primære løbsbegivenhed.
- 7 Tryk på  på urskiven, og vælg en løbe- eller cykelaktivitet.
BEMÆRK: Hvis du har gennemført mindst ét udendørs løb med pulsdatabaser eller én tur med puls- og effektdatabaser, vises daglige anbefalede træninger på uret.

Tilføjelse af vejrplaceringer

- 1 På urskiven skal du rulle for at se vejroverblikket.
- 2 Swipe til venstre det første overbliksskærbillede for at få vist mulighederne.
- 3 Vælg **Tilføj position**, og søg efter en position.
- 4 Hvis nødvendigt, skal du gentage trin 2 og 3 for at tilføje yderligere positioner.

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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Svømning > Svømning i pool**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Træning > Træningsbibliotek > Kritisk svømmehastighed > Udfør test af kritisk svømmehastighed**.
- 5 Tryk på for at få vist træningstrinnene (valgfrit).
- 6 Tryk på .
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Følg instruktionerne på skærmen.

Brug af Virtual Partner

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Virtual Partner**.
- 5 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.
BEMÆRK: Du kan ændre rækkefølgen af dataskærbillederne (valgfrit).
- 6 Start din aktivitet ([Start af aktivitet, side 12](#)).
- 7 Rul til Virtual Partner skærbilledet for at se, hvem der fører.

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.

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, føjes Garmin coach-overblikket til overbliklisten på dit Venu X1 ur.

Aktivering af egenevaluering

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

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

3 Vælg **Indstillinger > Egenevaluering**.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis du kun vil udføre egenevaluering efter træning, skal du vælge **Kun træning**.
- Hvis du vil udføre egenevaluering efter hver aktivitet, skal du vælge **Altid**.

Præstationsmålinger

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

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

Functional Threshold Power (FTP): Uret bruger dine brugerprofiloplysninger fra den første opsætning til at estimere din FTP (*Få dit FTP-estimat, side 68*).

HRV status: Uret analyserer dine pulsmålinger på håndleddet, mens du sover, for at bestemme din status for pulsvariation (HRV) baseret på dine personlige, langsigtede HRV gennemsnit (*Status for pulsvariation, side 66*).

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

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 66*).

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*).

Løbeøkonomi: Løbeøkonomi henviser til en løbers energieffektivitet. Flere nøgletal bidrager til dit estimat af løbeøkonomi (*Løbeøkonomi, side 67*).

Udholdenhed: Uret bruger dit VO2-max estimat og dine pulldata til at levere udholdenhedsestimer 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*).

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 64*).

Om VO2-max estimeringer

VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO2-max er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. Venu X1 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-max standardbedømmelser*, side 136) 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 98*).

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 111*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 113*). Estimatet kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbepræstation. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Aktivitetsindstillinger, side 35*).

- 1 Start en løbeaktivitet.
- 2 Løb udendørs med moderat eller høj intensitet, og opnå mindst 70 % af din maksimale puls.
- 3 Vælg **Gem** efter mindst ti minutter.
- 4 Stryg op eller ned 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 98*). 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 111*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 113*). 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 Stryg op eller ned for at rulle igennem præstationsmålingerne.

Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 111*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 113*).

Dit ur bruger VO2-max. estimering og din træningshistorik til at give en målløbetid (*Om VO2-max estimeringer, side 64*). Uret analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

- 1 Tryk på  på urskiven for at få vist præstationsoverblikket for løb.
- 2 Tryk på .
- 3 Rul for at få vist en forventet konkurrencetid.
- 4 Tryk på  for at få vist flere oplysninger.



- 5 Rul 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.

Løbeøkonomi

Løbeøkonomi måler energiomkostningerne ved at løbe. Mens VO₂-max måler den maksimale mængde ilt, din krop kan udnytte under intens træning, afspejler løbeøkonomi, hvor effektivt din krop omdanner denne energi til løbeydelse. Løbeøkonomi udtrykkes i milliliter ilt, der forbruges pr. kilogram af kropsvægt pr. kilometer (ml/kg/km). Lavere tal betyder, at der blev brugt mindre energi.

Krav: Du skal registrere flere udendørsløbe- eller baneløbsaktiviteter med et kompatibelt tilbehør, der måler tab af skridthastighed såsom HRM 600.

Nøglefaktorer: Løbeøkonomi bruger dine profiloplysninger, løbehistorik, puls, hastighed og løbedynamik. Tab af skridthastighed er en essentiel faktor, fordi det registrerer, hvor meget du sænker farten, når din fod rammer jorden (*Løbedynamik, side 99*). For at opnå de bedste resultater skal du sørge for, at dine højde- og vægtindstillinger er korrekte (*Indstilling af din brugerprofil, side 111*).

Forståelse af resultaterne: Husk på, at løbeøkonomi i sidste ende handler om aerob ydeevne. Lette løb på mindst 30 minutter på en bane eller over fladt terræn giver maksimal mulighed for at få indsigt i denne måling. Indendørs løb eller løb på sti bruges ikke til at estimere eller opdatere din løbeøkonomi. For at få flere oplysninger skal du gå til garmin.com/performance-data/running og se bilaget.

Visning af din løbeøkonomi

- Fra urskiven skal du rulle ned for at få vist præstationsoverblikket for løb.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til listen over overblik (*Tilpasning af overblikslisten, side 45*).

- I Garmin Connect appen skal du vælge ••• > **Resultatstatistik** > **Løbsøkonomi**.

Du kan også føje løbeøkonomi til dataene på startskærmen.

Få dit FTP-estimat

Før du kan se dit FTP-estimat (Functional Threshold Power), skal du parre en effektmåler med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 98*), og du skal have dit VO2-max-estimat (*Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling, side 65*).

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning og dit VO2-max-estimat til at estimere dit FTP. Uret vil automatisk registrere dit FTP under vedvarende, høj intensitet med en effektmåler. Du opnår de bedste resultater ved at køre med en pulsmåler.

- 1 På urskiven skal du rulle ned for at få vist præsentationsoverblikket.
- 2 Vælg overblikket for at få vist dine præstationsdata.
- 3 Rul 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 141*) for yderligere oplysninger.

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 113*). Du kan aktivere funktionen **Automatisk registrering** til automatisk at registrere din syregrænse under en aktivitet.

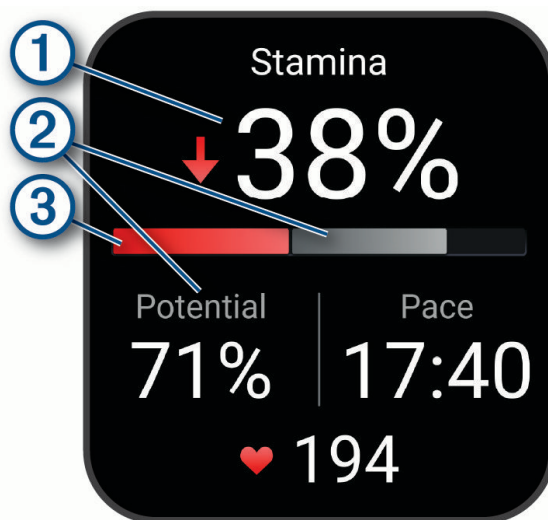
Visning af din udholdenhed i realtid

Dit ur kan give estimeringer af udholdenhed baseret på dine pulsdata og dit VO2-max-estimat i realtid ([Om VO2-max estimeringer, side 64](#)).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Aktiviteter**.
- 3 Vælg et løb eller en cykelaktivitet.
- 4 Tryk på .
- 5 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 6 Vælg **Skærbilleder** > **Tilføj ny** > **Udholdenhed**.

BEMÆRK: Du kan ændre rækkefølgen af dataskærbillederne og redigere datafeltet for primære udholdenhed (valgfrit).

- 7 Start din aktivitet ([Start af aktivitet, side 12](#)).
- 8 Rul til dataskærbilledet.



①	Primært datafelt for udholdenhed. Viser din aktuelle udholdenhedsprocent, resterende distance eller resterende tid.
②	Potentiel udholdenhed.
③	Nuværende udholdenhed. 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 98](#)).

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 estimerer, 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 estimerer 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 64*). Uret viser maks. værdier for varme og højde rettet mod VO2-max, når du nærmer dig områder med høj varme eller højder (*Varme- og højdepræstationsakklimatisering, side 76*).

HRV: HRV er din status for pulsvariation over de seneste syv dage (*Status for pulsvariation, side 66*).

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 75*).

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 restitution- 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 64*). 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 (*Aktivitetsindstillinger, side 35*).

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 107*).
- 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 træningsbelastningsestimat have fået mere detaljerede måloplysninger, der kan hjælpe dig med at afbalancere dine træningsaktiviteter.

Under målsætningen: Din 4-ugers træningsbelastning er lavere end optimalt i alle intensitetskategorier.

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 træningsnyttelvirkning, efterhånden som du fortsætter træningen.

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

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

Over målsætningen: Din 4-ugers træningsbelastning er højere end optimalt.

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 gavnlig 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.

Udholdenhedsscore

Din udholdenhedsscore hjælper dig med at forstå din samlede udholdenhed baseret på alle registrerede aktiviteter med pulldata. 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 139](#)).

Bakkescore

Din bakkescore hjælper dig med at forstå din nuværende kapacitet til løb op ad bakke baseret på din træningshistorik og VO2-max estimering fra de sidste to måneder. Dit ur registrerer segmenter op ad bakke med 2 % stigningsgrad eller mere under en udendørs løbe-, gå- eller vandreaktivitet. 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

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:

- Søvnscore (sidste nat)
- Restitutionstid
- HRV status
- Akut belastning
- Søvnhistorik (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



Gå til din Garmin Connect konto for at få vist historiske scores for din træningsparathed.

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 restitutionsspuls 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 restitutionsspuls er 50 slag pr. minut (140 minus 90). Nogle studier har fundet en forbindelse mellem restitutionsspuls 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 restitutionsspuls.

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

Varme- og højdepræstationsakklimatisering

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 Venu X1 ur udsender akklimatiseringsmeddelelser 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 højdeakklimatisering i træningsstatusens overblik.

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

Løbetolerance

Løbetolerance er en funktion, der er udviklet til at hjælpe dig med at opbygge kilometertal, samtidig med at risikoen for personskade afbalanceres i forhold til præstationsforbedringer. Oversigten over løbetolerance på uret viser din aktuelle belastning på dagen, et skøn over kilometertal for den aktuelle træningsuge og et diagram over din løbetolerance og belastningstendenser over flere uger.

Stødbelastning (miles eller kilometer): Din stødkilometer (ækvivalent) er mængden af mekanisk belastning på kroppen genereret ved at løbe 1 mile på jævnt underlag i et let tempo (basislinje). Stødbelastningen anslås ved hjælp af faktorer som løbeintensitet, uanset om du løber op eller ned ad bakke, og data om løbedynamik. Hvis du f.eks. løber 5 hårde kilometer med bakker, kan din stødbelastning være 8, hvilket betyder, at selve belastning svarer til at løbe 8 basiskilometer. Hvis du på samme måde løber 3 langsomme og lette kilometer, kan det have en stødbelastning på 2,5.

Akut stødbelastning: Din akutte stødbelastning er en nyttig indikator for den kapacitet, du skal løbe den pågældende dag, især i forbindelse med din ugentlige løbetolerance. Stødbelastningen for hver ny løbetur lægges direkte til din akutte stødbelastning, og påvirkningen af denne belastning mindskes gradvist over tid.

Ugentlig stødbelastning: Denne værdi udgør den ikke-vægtede samlede indvirkning på dine løbeture for hver træningsuge. Du kan indstille træningsugen i dine Garmin Connect indstillinger. For den aktuelle træningsuge viser den, hvordan din "spand" fyldes i løbet af ugen. Den danner desuden grundlag for den ugentlige historiske visning af stødbelastning og løbetolerance.

Tolerance: Tolerancen er den maksimale akutte belastning, din krop kan håndtere baseret på din løbehistorik. Den personliggøres og justeres i begyndelsen af hver træningsuge i henhold til en videnskabeligt baseret fortolkning af din seneste og langsigtede løbehistorik. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

Forståelse af resultaterne: Hårdt, hurtigt løb producerer højere reaktionskraft fra jorden og slider mere på kroppen end let jogging. Gå-segmenter under en løbetur har kun halvt så stor indvirkning i forhold til en normal løbetur. Du kan se et diagram over det faktiske kilometertal afbildet ud for stødbelastningen i din løbeaktivitetshistorik. En sund tilgang til løb vil altid involvere både at lytte til din krop og bruge data.

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 gemte aktivitetsdata, rekorder og totaler.

Uret har en historikoversigt, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata ([Overblik, side 42](#)).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Historik**.
Der vises et søjlediagram over de seneste aktiviteter.
- 3 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre tidsperioden for søjlegraf, skal du vælge **Grafindstillinger**.
 - Hvis du vil have vist dine personlige rekorder efter sportsgren, skal du vælge **Rekorder** ([Personlige rekorder, side 77](#)).
 - Hvis du vil have vist dine ugentlige eller månedlige totaler, skal du vælge **Totaler** ([Visning af samlede data, side 78](#)).
- 5 Tryk på  for at vende tilbage til søjlegraf.
- 6 Rul ned for at få vist din aktivitetshistorik.
- 7 Vælg en aktivitet.
- 8 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.

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 swipe til venstre.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.
- 4 Vælg **Rekorder**.
- 5 Vælg en sport.
- 6 Vælg en rekord.
- 7 Vælg **Vis rekord**.

Gendannelse af en personlig rekord

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.
- 4 Vælg **Rekorder**.
- 5 Vælg en sport.
- 6 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 7 Vælg **Forrige** > ✓.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.
- 4 Vælg **Rekorder**.
- 5 Vælg en sport.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil slette en rekord, skal du vælge en rekord og vælge **Slet rekord** > ✓.
 - Hvis du vil slette alle rekorder for sporten, skal du vælge **Slet alle rekorder** > ✓.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Visning af samlede data

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.
- 4 Vælg **Totaler**.
- 5 Vælg en aktivitet.
- 6 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

Indstillinger for meddelelser og alarmer

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger** > **Notifikationer og alarmer**.

Smart notifikationer: Tilpasser de smart-notifikationer, der vises på uret ([Aktivering af telefonmeddelelser, side 103](#)).

Sundhed & Wellness: Tilpasser de sundheds- og wellness-advarsler, der vises på dit ur ([Sundheds- og wellness-advarsler, side 79](#)).

Rapportindstillinger: Aktiverer rapporter og tilpasser rapportdata og tema. Du kan vælge **Morgenrapport** for at oprette og redigere daglige beskeder i morgenrapporten ([Tilpasning af din morgenrapport, side 80](#)). Du kan vælge **Aftenrapport** for at indstille tidsplanen for aftenrapporten ([Tilpasning af din aftenrapport, side 80](#)). Du kan vælge **Vælg tema** for at tilpasse baggrundstema for dine rapporter.

Systemalarmer: Indstiller klokkeslæt ([Indstilling af et tidsalarmer, side 80](#)), trykhøjdemåler ([Indstilling af en stormadvarsel, side 80](#)) eller advarsler om telefonforbindelse ([Aktivering af advarsler om telefonforbindelse, side 81](#)).

Meddelelsescenter: Aktiverer meddelelsescenteret til visning af nye meddelelser ([Visning af meddelelser, side 103](#)).

Sundheds- og wellness-advarsler

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

Daglig oversigt: En Body Battery daglig oversigt 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 45*).

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.

Alarm ved unormal puls: Advarer dig, når din puls er over eller under en målværdi (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 79*).

Jetlagvejledning: Giver gode råd om symptomer på jetlag på en tur, f.eks. søvn og træningsanbefalinger (*Brug af Jetlagvejledning, side 48*).

Aktivitetsalarm: Minder dig om at bevæge dig (*Tilpasning af aktivitetsalarmer, side 79*).

Alarm ved mål: Underretter dig, når du når dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

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 mindst ti minutter med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked, når din puls falder under den valgte tærskel under den valgte soveperiode, der er konfigureret i Garmin Connect appen. Denne funktion giver dig ikke besked om nogen potentiel hjertesygdom og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere nogen medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjerterelaterede problemer.

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Sundhed & Wellness > 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.

Aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises en besked. Uret bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner er slået til (*Indstillinger for Lyd og vibration, side 81*). Du kan tilpasse din bevægelsesalarm til at blive afvist ved at gå eller ved andre typer af bevægelser.

Tilpasning af aktivitetsalarmer

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Sundhed & Wellness > Aktivitetsalarm > Til**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Alarmtype** for at indstille alarmen baseret på trin eller andre typer bevægelser.
 - Vælg **Bevægelser** for at tillade siddende bevægelser eller frie bevægelser for at rydde alarmen.
 - Vælg **Bevægelsesvarighed** for at indstille alarmen til at blive ryddet efter 30, 45 eller 60 sekunder.

Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækketidspunkt. Rul op for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, status for døgnets pulsvariation med mere (*Tilpasning af din morgenrapport, side 80*).

Tilpasning af din morgenrapport

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Rapportindstillinger > Morgenrapport**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vis rapport** for at aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Vælg **Rediger rapport** for at tilpasse rækkefølgen og datatypen, der vises i din morgenrapport.
 - Hvis du vil skrive og tilføje brugerdefinerede meddelelser til din morgenrapport, skal du vælge **Tilpas daglige meddelelser > Rediger meddelelser**.

Aftenrapport

Dit ur viser en aftenrapport før din sovetid. Rul for at få vist rapporten, som indeholder dine Body Battery oplysninger, morgendagens træning og vejr, anbefalinger fra søvncoach og meget mere ([Tilpasning af din aftenrapport](#), side 80).

Tilpasning af din aftenrapport

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Rapportindstillinger > Aftenrapport**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vis rapport** for at aktivere eller deaktivere aftenrapporten.
 - Vælg **Rediger rapport** for at tilpasse rækkefølgen og typen af data, der vises i din aftenrapport.
 - Vælg **Planrapport** for at indstille tidsrummet mellem rapporten og dit starttidspunkt for søvn.

Indstilling af et tidsalarmer

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Tid**.
- 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 **Alarm hver time > Til**.

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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Barometer > Stormadvarsel**.
- 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.

Aktivering af advarsler om telefonforbindelse

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Telefon**.

Indstillinger for Lyd og vibration

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > Lyd og vibration**.

Lydstyrke: Slår lyden fra eller justerer højttalerens lydstyrke.

Alarmtoner: Afspiller en tone for advarsler.

Ringtone: Afspiller en tone, når du trykker på en knap.

Vibration: Indstiller urvibrationer til alarmer og knaptryk.

Indstillinger for skærm og lysstyrke

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > Skærm og lysstyrke**.

Lysstyrke: Indstiller skærbilledets lysstyrkeniveau.

Altid tændt: Indstiller urskiven til at forblive synlig og skrue ned for lysstyrken og baggrunden. Denne indstilling påvirker batteriets og skærmens levetid (*Om AMOLED skærmen, side 128*).

Tekststørrelse: Justerer størrelsen på teksten på skærmen.

Rødt skifte: Skifter skærmen til røde, grønne eller orange nuancer, så du kan bruge uret i svagt lys, og hjælpe med at bevare dit nattesyn eller reducere overanstrengelse af øjnene.

Vågn op ved besked: Tænder for skærmen, når du modtager en meddelelse eller alarm.

Vågn op ved bevægelse: Tænder for skærmen, når du hæver og drejer armen for at se på håndledet.

Timeout: Indstiller længden af tiden, inden skærmen slukker.

Touch-lås: Låser skærmen for at forebygge utilsigtede skærmtryk. Hvis du aktiverer denne indstilling, skal du swipe nedad fra toppen af skærmen for at låse touchscreenen op.

Sundheds- og wellness-indstillinger

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > Sundhed & Wellness**.

Pulsmåler på håndledet: Tilpasser håndledspulsmålerens indstillinger (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 83*).

Måling af iltmætning: Indstiller tilstanden for måling af iltmætning (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 85*).

Move IQ: Aktiverer Move IQ events. 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.

Pulsmåler på håndleddet

Dit ur har en håndledsbaseret pulsmåler, og du kan få vist dine pulsdatabe på pulsoversigten ([Visning af overblik](#), side 45).

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



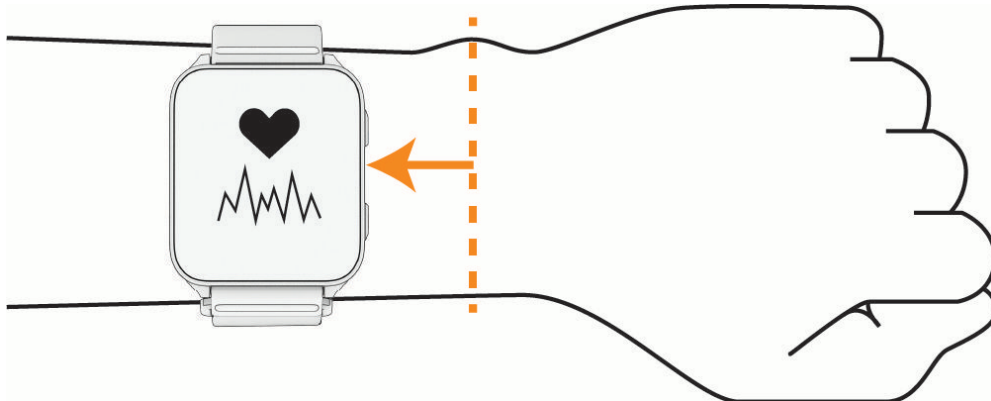
Sådan bæres uret

⚠ 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 håndleddet. 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 pulsdatabe](#), side 83 for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning](#), side 85 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 til men komfortabelt.
- 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

Fra urskiven skal du trykke på , og vælge **Indstillinger > Sundhed & Wellness > Pulsmåler på håndleddet**.

Status: Aktiverer 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: Vælger den bedste kilde til pulsdata, når du bærer dit ur og en ekstern pulsmåler. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Send pulsdata: Sender dine pulsdata til en parret enhed ([Udsendelse af pulsdata, side 83](#)).

Udsendelse af pulsdata

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

TIP: Du kan tilpasse aktivitetsindstillingerne til automatisk at udsende dine pulsdata, når du starter en aktivitet ([Aktivitetsindstillinger, side 35](#)). Du kan for eksempel sende dine pulsdata til en Edge® cykelcomputer, mens du cykler.

1 Vælg en mulighed:

- Tryk på  nede, og vælg **Indstillinger > Sundhed & Wellness > Pulsmåler på håndleddet > Send pulsdata**.
- Hold  nede for at åbne kontrolmenuen, og vælg .

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 52](#)).

2 Tryk på .

Uret begynder at udsende dine pulsdata.

3 Par uret med din kompatible enhed.

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

4 Tryk på for at stoppe overførslen af dine pulsdata.

Måling af iltmætning

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

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se på iltmætningsoversigten (*Få målinger af iltmætning, side 85*). Du kan også aktivere heldagsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 85*). 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.



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 swipe op fra urskiven.

2 Rul til iltmætningsmåleroverblikket.

3 Vælg iltmætningsmåleroverblikket.

Uret starter en iltmætningsmåler aflæsning.

4 Stå stille i op til 30 sekunder.

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

5 Rul ned for at få vist en graf over dine iltmætningsmålinger for de seneste syv dage.

Indstilling af tilstand for måling af iltmætning

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Indstillinger > Sundhed & Wellness > Måling af iltmætning**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil aktivere målinger, mens du er inaktiv om dagen, skal du vælge **Hele dagen**.

BEMÆRK: Aktivering af tilstanden **Hele dagen** reducerer batterilevetiden.

- 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 slukke for automatiske målinger, skal du vælge **På forespørgsel**.

Tip til uregelmæssige data for iltmætning

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

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

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.

Minutter med høj intensitet

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

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

Optjening af intensitetsminutter

Venu X1 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. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Din søvntræner giver anbefalinger til søvnbehov baseret på din søvn- og aktivitetshistorik, døgnrytme, HRV status og lure ([Overblik, side 42](#)). 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-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af tilstanden Må ikke forstyrres, side 53](#)).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til din Garmin Connect konto ([Brug af Garmin Connect appen, side 107](#)). Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto. Du kan få vist oplysninger om søvn, herunder lure, på dit Venu X1 ur ([Overblik, side 42](#)).

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 , og vælg **Kort** for at få vist kortet uden at starte en aktivitet.
 - Gå udenfor, start en GPS-aktivitet ([Start af aktivitet, side 12](#)), og rul til kortskærmbilledet.
- 2 Vent om nødvendigt, mens uret finder satellitter.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil bruge touchscreenen, skal du trykke på kortet og derefter trykke og trække for at placere trådkorset.
 - Hvis du vil zoome ind og ud, skal du skyde fingeren op og ned langs kortets højre kant.
 - Vælg  for at forlade kortet.

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 touchscreenen, skal du trykke på kortet, trykke og trække for at placere trådkorset.
- Hvis du vil zoome ind og ud, skal du skyde fingeren op og ned langs kortets højre kant.

2 Tryk på positionen eller koordinaterne nederst på skærmen for at vælge det punkt, der er angivet med trådkorset.

3 Vælg eventuelt et nærliggende interessepunkt.

4 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**.

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 ([Aktivitetsindstillinger, side 35](#)).

På urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > Kort og navigation**.

Kortstyrer: Viser de downloadede kortversioner og giver dig mulighed for at downloade ekstra kort ([Administration af kort, side 87](#)).

Mørk tilstand: 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.

Marinekorttilstand: Aktiverer søkortet, når marinedata vises. Funktionen viser forskellige kortfunktioner med forskellige farver, så marinedata bliver lettere at aflæse, og kortet efterligner tegnemethoden fra papirkort.

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

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.

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.

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.

Administration af kort

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Indstillinger > Kort og navigation > 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 88](#)).
- For at downloade TopoActive kort skal du vælge **TopoActive kort** ([Download af TopoActive kort, side 88](#)).

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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Kort og navigation > Kortstyrer > Outdoor Maps+**.
- 3 Hvis det er nødvendigt, skal du trykke på , 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 , 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  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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Kort og navigation > Kortstyrer > TopoActive kort > Tilføj kort**.
- 3 Vælg et kort.
- 4 Tryk på , 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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Kort og navigation > Kortstyrer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **TopoActive kort**, vælg et kort, tryk på , og vælg **Fjern**.
 - Vælg **Outdoor Maps+**, vælg et kort, tryk på , og vælg **Slet**.

Vis og skjul kortdata

Du kan vælge de kortdata, der skal vises på kortet, og gemme kortdatatemaer til flere aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Kortlag**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil tilpasse kortdataene for en aktivitetstype, skal du vælge **Aktivitetstema** og vælge en aktivitet. De ændringer, du foretager i kortdataindstillingerne, gemmes med det valgte aktivitetstema.
 - Hvis du vil vælge det installerede kortprodukt, der skal vises, skal du vælge **Korttype** og vælge et kortprodukt.
 - Hvis du vil aktivere bestemte kortfunktioner, f.eks. aktivitetslinjer eller gemte positioner, skal du vælge kortfunktionen og derefter vælge **Status > Til**.
TIP: Du kan vælge **Gælder for alle aktiviteter** for at anvende indstillingen på alle aktivitetstemaer.
 - Vælg **Få flere kort** ([Administration af kort, side 87](#)) for at få de downloadede kortversioner eller downloade flere kort.

Navigation

Navigation til en destination

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Navigation**.
- 5 Vælg en kategori.
- 6 Besvar skærmbeskederne for at vælge en destination.
- 7 Vælg .
- 8 Vælg den aktivitet, du vil bruge, mens du følger kursen.
Der vises navigationsoplysninger.
- 9 Tryk på  for at starte navigationen.

Navigation til et nærliggende interessepunkt

Hvis de kortdata, der er installeret på dit ur, omfatter interessepunkter, kan du navigere til dem.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Navigation > Udforsk i nærheden**.
Der vises en liste med interessepunkter i nærheden af der, hvor du er.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg en kategori, og følg om nødvendigt anvisningerne på skærmen.
 - Vælg  for at åbne tastaturet, og indtast et positionsnavn.
- 6 Vælg et interessepunkt fra søgeresultaterne.
- 7 Vælg .
- 8 Vælg den aktivitet, du vil bruge, mens du følger kursen.
Der vises navigationsoplysninger.
- 9 Tryk på  for at starte navigation.

Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet

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

- 1 Tryk på  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 og sporet, du skal følge ②, vises på kortet.

Markering og start af navigation til en Mand over bord-position

Du kan gemme en mand over bord-position (MOB) og automatisk starte navigation tilbage til den.

TIP: Du kan tilpasse holdefunktionen for tasterne for at få adgang til MOB-funktionen ([Tilpasning af knapgenveje, side 124](#)).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.
- 4 Vælg **Navigation** > **Seneste MOB**.
Der vises navigationsoplysninger.

Afbrydelse af navigation

- 1 Swipe til højre, mens du navigerer under en aktivitet.
- 2 Vælg destinationen.
Destinationsoplysninger vises.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Stop navigation**.

Navigation til din destination stopper, men din aktivitet forbliver aktiv. Du kan trykke på  for at vende tilbage til aktivitetstimer/stopur.

Gemme positioner

Sådan gemmes din position

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

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 52](#)).

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

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 funktionen **Dual gitter** ([Tilpasning af knapgenveje, side 124](#)).
- 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  for at gemme positionen.
Du kan redigere positionsdetaljerne.

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 92](#)).

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 92](#)).

1 Når du modtager positionsmeddelelsen på dit ur, skal du vælge .

Uret viser positionsoplysninger.

TIP: Positionen gemmes i appen Gemt.

2 Vælg , 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 i appen Gemt.

Du kan modtage delte positioner på dit ur under en GPS aktivitet og navigere til disse positioner ([Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen, side 92](#)).

1 Hvis der vises en meddelelse om en delt position under en GPS aktivitet, skal du vælge  for at navigere til den delte position.

2 Følg instruktionerne på skærmen for at fortsætte til din destination.

Baner

ADVARSEL

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

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

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

Du kan også følge en gemt bane for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede præstationsmål. Hvis banen oprindeligt blev gennemført på 30 minutter, kan du konkurrere med en Virtual Partner om at prøve at gennemføre banen på under 30 minutter.

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 106).

- 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 93).

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 93).

- 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.

Sådan opretter og følger du en rute på dit ur

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Navigation > Opret en bane**.
- 5 Indtast et navn ved hjælp af tastaturet.
- 6 Følg vejledningen på skærmen for at tilføje steder.
- 7 Vælg .
- 8 Vælg den aktivitet, du vil bruge, mens du følger kursen.
- 9 Tryk på  for at starte navigation.

Oprettelse af Tur-retur rute

Uret kan oprette en tur-retur rute baseret på en angivet distance og navigationsretning.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Navigation > Tur-retur bane**.
- 5 Vælg den aktivitet, du vil bruge, mens du følger kursen.
- 6 Indtast den samlede distance for ruten.
- 7 Vælg en retning.
Uret opretter op til tre ruter. Du kan trykke på for at få vist ruterne.
- 8 Vælg en bane.
- 9 Vælg **Flere**.
- 10 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Start** for at starte navigationen.
 - Vælg **Kort** for at se banen 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 banen ved at vælge **Højde**.
 - For at gemme ruten skal du vælge **Gem**.
 - Vælg **Se stigninger** for at få vist en liste over stigninger på banen.

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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Navigation > Sigt og gå**.
- 5 Peg urets øverste del mod en genstand, og tryk på .
- Der vises navigationsoplysninger.
- 6 Tryk på  for at starte navigationen.

Indstilling af kompasskurs

- 1 Vælg en mulighed:
 - På urskiven skal du rulle for at få vist og åbne kompasoverblikket.
 - På urskiven skal du rulle for at få vist og åbne ABC-overblikket og derefter swipe for at få vist kompasset.
 - Hold  nede for at vælge kompasbetjeningen.
 - Hold  nede, vælg ABC-betjeningen, og swipe for at få vist kompasset.
- 2 Swipe til venstre for at få vist mulighederne.
- 3 Vælg **Lås kurs**.
- 4 Lad det øverste af uret pege mod kursen, og tryk på .
- Når du afviger fra kursen, viser kompasset retningen fra kursen og graden af afvigelse.

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  nede.

TIP: Du kan angive et referencepunkt, mens du optager en aktivitet.

- Fra urskiven skal du trykke på .

2 Vælg **Referencepunkt**.

3 Vent, mens uret finder satellitsignaler.

4 Tryk på 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 og vælg **Skift punkt** for at indstille et andet referencepunkt.

Tilslutningsmuligheder

Tilslutningsfunktioner er tilgængelige for dit ur, når du parrer det med din compatible telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 101](#)). Yderligere funktioner er tilgængelige, når du slutter uret til et Wi-Fi netværk ([Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 105](#)).

Sensorer og tilbehør

Venu X1 uret har flere interne sensorer, og du kan parre flere trådløse sensorer til dine aktiviteter.

Trådløse sensorer

Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 98*). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærm billeder, side 34*). 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.
eBike	Du kan bruge dit ur sammen med din eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og rækkevidde.
Udvidet display	Du kan bruge tilstanden Udvidet display til at vise dataskærm billeder fra dit Venu X1 ur på en kompatibel Edge cykelcomputer under en cykeltur eller et triatlon.
Puls	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro pulsmåler-serien for at få vist pulldata under dine aktiviteter. Nogle pulsmålere kan også gemme data eller give avancerede løbedata om løbedynamik (Løbedynamik, side 99) (Løbeeffekt, side 100).
Fodsensor	Du kan bruge en fodsensor til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS signal er svagt.
Hovedtelefoner	Du kan bruge Bluetooth hovedtelefoner til at lytte til musik, der er indlæst på Venu X1 uret (Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 116).
inReach	Fjernbetjeningsfunktionen inReach giver dig mulighed for at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af Venu X1 uret (Brug af inReach fjernbetjeningen, side 101).
Lygter	Du kan bruge Varia smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden. Med en Varia cykelradar med baglygte kan du også tage billeder og optage video under en køretur (Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 100).
TEMPO	Du kan spille videospil på din computer og se statistikker i realtid på din enhed (Brug af Garmin GameOn™ appen, side 33).
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 114), eller du kan bruge områdealarmer til at få besked, når du når en bestemt effektzone (Indstilling af en advarsel, side 38).
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 100).
Afstandsmåler	Du kan bruge en kompatibel laserafstandsmåler til at se din afstand til flaget, mens du spiller golf.
RD-sensor	Du kan bruge en Running Dynamics Pod til at optage data om løbedynamik og se dem på uret (Løbedynamik, side 99).
Skift	Du kan bruge elektroniske skiftere til at få vist oplysninger om gearskift under en tur. Venu X1 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. Venu X1 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 16).
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 141).

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.

Parring af dine trådløse sensorer

Første gang, du slutter en trådløs sensor til uret ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, 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. For at se yderligere oplysninger om tilslutningstyper skal du gå til garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Tag pulsmåleren på, monter sensoren, eller tryk på knappen for at vække sensoren.

BEMÆRK: Se brugervejledningen til din trådløse sensor for at få oplysninger om parring.

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

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

- 3 På urskiven skal du swipe til venstre.

- 4 Vælg **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Ursensorer** > **Tilføj ny**.

- 5 Vælg en mulighed:

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

Efter sensoren er parret med uret, ændrer sensorens status sig fra *Søger* til *Tilsluttet*. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt. Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 34*).

Pulstilbehør løbetempo og distance

Tilbehør til HRM 600, HRM-Fit og HRM-Pro serien beregner dit løbetempo og din distance baseret på din brugerprofil og den bevægelse, der måles af sensoren for hvert skridt. Pulsmåleren giver løbehastighed og distance, når GPS ikke er tilgængelig, f.eks. ved løb på løbebånd. Du kan få vist dit løbetempo og din distance på dit kompatible Venu X1 ur, når det er forbundet via ANT+ teknologi eller sikker Bluetooth teknologi. Du kan også få vist den på kompatible tredjepartstræningsapps.

Nøjagtigheden af tempo og distance forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardindstillingen for uret er **Autokalibrering**. Pulstilbehøret kalibreres, hver gang du løber udenfor med det tilsluttet dit kompatible Venu X1 ur.

BEMÆRK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktiviteterne indendørs-, sti- eller ultraløb (*Tip til registrering af løbetempo og distance, side 98*).

Manuel kalibrering: Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede pulstilbehør (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 14*).

Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater Venu X1 urets software (*Produktopdateringer, side 131*).
- Gennemfør flere udendørs løbeture med GPS og dit tilsluttede tilbehør fra HRM 600 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 14*).
- 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 14*).

Løbedynamik

Løbedynamik er feedback i realtid om din løbeform. Venu X1 uret har et accelerometer til beregning af fem målinger af løbeform. For at få vist alle løbeformsmålinger skal du parre dit Venu X1 ur med tilbehør i HRM 600, 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).
Skridtlængde	Ur eller kompatibelt tilbehør	Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.
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.
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.
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: Jordkontaktsmålinger er ikke tilgængelige 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.
Tab af skridthastighed	Kun HRM 600	Tab af skridthastighed er, hvor meget du sænker farten, når din fod rammer jorden, mens du løber. Det måles i centimeter pr. sekund. Et lavere tal er typisk bedre, da det indikerer, at du skal udføre mindre fremdriftsarbejde for at komme op i fart igen. BEMÆRK: Målinger for tab af skridthastighed er ikke tilgængelige, mens du går.
Tab af skridthastighed i procent	Kun HRM 600	Tab af skridthastighed i procent er, hvor meget du sætter farten ned, når din fod rammer jorden som en procentdel af din løbehastighed. Det er årsagen til, at tabet af skridthastighed typisk stiger med højere løbehastighed.

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.

- Sørg for at have et tilbehør med løbedynamik, f.eks. HRM 600, HRM-Fit eller tilbehør i HRM-Pro serien.
- Par tilbehøret til løbedynamik med uret igen i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis du bruger HRM 600 tilbehør, skal du parre det med dit ur via den sikre Bluetooth forbindelse i stedet for den åbne forbindelse.

For at se yderligere oplysninger om tilslutningstyper skal du gå til garmin.com/hrm_connection_types.

- 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: Nogle målinger vises ikke, når du går ([Løbedynamik, side 99](#)).

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 løbedynamik-tilbehør eller ursensorerne. Du kan tilpasse datafelterne for løbeeffekt for at få vist din effekt og foretage justeringer af din træning ([Datafelter, side 142](#)). Du kan konfigurere effektalarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone ([Aktivitetsalarmer, side 37](#)).

Løbeeffektzoner bruger standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig evne og stemmer muligvis ikke overens med dine personlige evner. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect konto ([Indstilling af dine effektzoner, side 114](#)).

Indstillinger for løbeeffekt

Fra urskiven skal du trykke på , vælge **Aktiviteter**, vælge en løbeaktivitet, trykke på , vælge aktivitetsindstillingerne og vælge **Løbeeffekt**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer registrering af Garmin løbeeffekt.

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

Brystpuls under svømning

HRM 600, HRM-Pro serien, HRM-Swim™ og HRM-Tri™ pulstilbehøret registrerer og gemmer dine pulldata, mens du svømmer. Hvis du vil se dine pulldata, kan du tilføje pulsdatablender ([Tilpasning af skærbilleder, side 34](#)).

BEMÆRK: Brystpulldata er ikke synlige på compatible ure, mens pulsmåleren er under vand.

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

Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulldata er tilgængelige, anvender uret brystpulldataene.

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 98](#)).

1 Vælg en mulighed:

- Føj **Kameraets kontrolfunktioner** til dit ur ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 52](#)).
- Føj overblik over **Kameraets kontrolfunktioner** til dit ur ([Tilpasning af overbliklisten, side 45](#)).

2 Vælg en indstilling fra **Kameraets kontrolfunktioner** for betjening af eller overblik over:

- Vælg  >  for at få vist kameraindstillingerne.
- Vælg  >  for at registrere turen.
- 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 Venu X1 ur. Gå til buy.garmin.com for at få yderligere oplysninger om compatible enheder.

Brug af inReach fjernbetjeningen

Før du kan bruge inReach fjernbetjeningsfunktionen, skal du føje inReach oversigten til oversigtslisten ([Tilpasning af overblikslisten, side 45](#)).

- 1 Tænd for inReach satellitsenderen.
- 2 På Venu X1 uret skal du stryge ned på urskiven for at få vist inReach overblikket.
- 3 Tryk på  for at søge efter din inReach satellitkommunikator.
- 4 Tryk på  for at parre din inReach satellitkommunikator.
- 5 Tryk på , og vælg en mulighed:
 - 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**, vælge kontaktpersonerne til sms-beskeden og indtaste teksten eller vælge en hurtig tekstbesked.
- Du kan sende en forudindstillet meddelelse ved at vælge **Send forudindstilling** og vælge en meddelelse.
- Hvis du vil have vist timeren og den tilbagelagte afstand under en aktivitet, skal du vælge **Sporing**.

Telefontilslutningsfunktioner

Der er tilgængelige telefontilslutningsfunktioner til dit Venu X1 ur, når du parrer det via Garmin Connect appen ([Sådan parrer du din telefon, side 101](#)).

- App-funktioner fra Garmin Connect appen ([Garmin Connect, side 106](#))
- App-funktioner fra Connect IQ appen med mere ([Telefonapps og computerprogrammer, side 106](#))
- Oversigter ([Overblik, side 42](#))
- Funktioner i kontrolmenuen ([Controls, side 49](#))
- Sikkerheds- og sporingsfunktioner ([Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 117](#))
- Telefoninteraktioner, f.eks. meddelelser ([Aktivering af telefonmeddelelser, side 103](#))

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 Vælg en mulighed:
 - Under den indledende opsætning på uret skal du vælge , når du bliver bedt om at parre med din telefon.
 - Hvis du tidligere har sprunget parringsprocessen over, skal du trykke på  på urskiven og vælge **Indstillinger > Tilslutningsmuligheder > Par telefon**.
 - Hvis du vil parre en ny telefon, skal du trykke på  på urskiven og vælge **Indstillinger >  > Telefon > Par telefon**.
- 2 Scan QR-koden med din telefon og følg instruktionerne på skærmen for at gennemføre parrings- og opsætningsprocessen.

Opkald fra Telefon appen

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
 - 2 Vælg **Telefon**.
 - 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ringe til et telefonnummer vha. det numeriske tastatur, skal du vælge  indtaste telefonnummeret og vælge .
 - Hvis du vil ringe til et telefonnummer fra dine kontakter, skal du vælge , vælge et kontaktnavn og vælge et telefonnummer (*Tilføjelse af kontakter, side 117*).
 - Stryg opad for at få vist de seneste opkald, der er foretaget eller modtaget på uret.
- BEMÆRK:** Uret synkroniseres ikke med listen over seneste opkald på din telefon.
- 4 Vent, mens opkaldet opretter forbindelse.
 - 5 Swipe op for opkaldsindstillinger.
 - 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at slå urets mikrofon fra.
 - Vælg  for at justere lydstyrken for urets højttaler.
 - Hvis du vil viderestille opkaldet fra uret til den tilsluttede telefon, skal du vælge .
 - 7 Vælg  for at afslutte opkaldet.

Brug af telefonassistent

Hvis du vil bruge telefonassistenten, skal dit ur være tilsluttet en kompatibel telefon, der bruger Bluetooth teknologi (*Sådan parrer du din telefon, side 101*). Gå til garmin.com/voicefunctionality for at få oplysninger om kompatible telefoner.

Du kan kommunikere med telefonassistenten på din telefon ved hjælp af den integrerede højttaler og mikrofon i dit ur. Gå til garmin.com/voicefunctionality/tips for at få tips til at konfigurere din telefonassistent.

- 1 Vælg en mulighed:
 - På urskiven skal du swipe til venstre.
 - Hold  nede.
- BEMÆRK:** Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 52*).
- 2 Vælg **Telefonassistent**.
Når det er tilsluttet telefonens stemmeassistent, vises .
 - 3 Sig en kommando, f.eks. *Call Mom* eller *Send a text message*.
BEMÆRK: Kommunikation fra telefonassistenten kan kun høres.

Aktivering af telefonmeddelelser

Du kan tilpasse, hvordan meddelelser fra din parrede telefon lyder og vises på uret under normal brug.

BEMÆRK: Du kan tilpasse notifikationer under dvaletilstand eller aktiviteter i indstillinger for Fokustilstande (*Fokustilstande*, side 109).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Telefon** > **Meddelelser**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil aktivere telefonnotifikationer, skal du vælge **Status** > **Til**.
 - Hvis du vil aktivere notifikationer for telefonopkald, skal du vælge **Opkald** og derefter indstillinger for status og notifikationer.
 - Hvis du vil aktivere notifikationer for sms'er, skal du vælge **Sms** og derefter indstillinger for status og notifikationer.
 - Hvis du vil aktivere notifikationer for telefonapps, skal du vælge **Apps** og derefter indstillinger for status og notifikationer.
 - Hvis du vil konfigurere notifikationer for hver telefonapp, skal du vælge **Apps** > **Tilsluttede apps**, vælge en app og vælge en indstilling.

BEMÆRK: Du kan administrere app-notifikationer i telefonens indstillinger. Når din telefon og dit ur modtager en notifikation fra en app, vises appen på listen over **Tilsluttede apps** på dit ur.

På Android™ telefoner kan du også bruge Garmin Connect appen til at administrere hvilke app-notifikationer, der vises på dit ur. I Garmin Connect appen kan du vælge **•••** > **Indstillinger** > **Meddelelser** > **App-meddelelser**.

- Hvis du vil skjule oplysninger om meddelelser, indtil du udfører en handling, skal du vælge **Personlige oplysninger** og vælge en indstilling.
- Hvis du vil ændre, hvor længe uret viser meddelelser, skal du vælge **Timeout**.
- Hvis du vil føje en signatur til dine sms-svar fra uret, skal du vælge **Signatur**.

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

Visning af meddelelser

Du kan få vist dine telefonmeddelelser på uret fra flere forskellige menuer.

- 1 Vælg en mulighed:
 - På urskiven skal du stryge ned for at få vist overblikket over meddelelsescenteret.
 - Fra urskiven skal du swipe op for at se notifikationsoverblikket.
TIP: Fra overblikket kan du stryge til venstre for at afvise en meddelelse.
 - Tryk på  på urskiven, og vælg **Meddelelser** for at få vist appen meddelelser.
 - Hold  nede, og vælg **Meddelelser** for at få vist styring af meddelelser.
- 2 Vælg en notifikation.
- 3 Tryk på  for at få flere muligheder.
- 4 Rul til toppen af notifikationerne og vælg **Afvis alle** for at afvise alle notifikationer.

Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede telefon, viser Venu X1 uret navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.

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

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

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 mobilselskab og dit telefonabonnement. Kontakt dit mobilselskab for at få flere oplysninger om gebyrer eller begrænsninger for tekstbeskeder.

- 1 Rul ned fra urskiven for at få vist meddelelsescentret.
- 2 Vælg en tekstbesked.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Svar**.
- 5 Vælg en meddelelse på listen.
Telefonen sender den valgte besked som en sms.

Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 52*).

- 1 Hold  nede for at se kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen på dit Venu X1 ur.
Se i brugervejledningen til din telefon for at deaktivere Bluetooth teknologi på din telefon.

Slå advarsler for Find min telefon til og fra

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Advarsel for Find min telefon**.

Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet

Dit Venu X1 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.

Se flere oplysninger på garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Start en GPS-aktivitet.
- 2 Når du bliver bedt om at navigere til den sidste kendte position for din enhed, skal du vælge .
- 3 Naviger til positionen på kortet (*Lagring af eller navigation til et sted på kortet, side 87*).
- 4 Swipe 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.

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 din Garmin Connect konto. 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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Tilslutningsmuligheder > Wi-Fi > Mine netværk > Søg efter 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.

Garmin Share

BEMÆRK

Det er dit ansvar at udvise diskretion, når du deler oplysninger med andre. Sørg altid for, at du er opmærksom på og tryk ved de personer, som du deler oplysninger med.

Garmin Share funktionen giver dig mulighed for at bruge Bluetooth teknologi til trådløst at dele dine data med andre kompatible Garmin enheder. Med Garmin Share aktiverede og kompatible Garmin enheder inden for rækkevidde af hinanden kan du vælge gemte steder, baner og træninger, der skal overføres til en anden enhed via en direkte, sikker enhed-til-enhed-forbindelse, uden behov for en telefon eller Wi-Fi forbindelse.

Deling af data med Garmin Share

Før du kan bruge denne funktion, skal du have Bluetooth teknologi aktiveret på begge kompatible enheder, og de skal være inden for 3 m af hinanden. Når du bliver bedt om det, skal du også give dit samtykke til at dele dine data med andre Garmin enheder ved hjælp af Garmin Share.

Dit Venu X1 ur kan sende og modtage data, når det er tilsluttet en anden kompatibel Garmin enhed ([Modtagelse af data med Garmin Share, side 106](#)). Du kan også overføre dine data mellem forskellige enheder. Du kan f.eks. dele en favoritbane fra din Edge cykelcomputer til dit kompatible Garmin ur.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Garmin Share > Del**.
- 3 Vælg en kategori, og vælg ét element.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Del**.
 - Vælg **Tilføj flere > Del** for at vælge mere end ét element, der skal deles.
- 5 Vent, mens enheden finder kompatible enheder.
- 6 Vælg en enhed.
- 7 Bekræft, at den sekscifrede PIN-kode stemmer overens på begge enheder, og vælg .
- 8 Vent, mens enheden overfører data.
- 9 Vælg **Del igen** for at dele de samme elementer med en anden bruger (valgfrit).
- 10 Vælg **Fuldført**.

Modtagelse af data med Garmin Share

Før du kan bruge denne funktion, skal du have Bluetooth teknologi aktiveret på begge kompatible enheder, og de skal være inden for 3 m af hinanden. Når du bliver bedt om det, skal du også give dit samtykke til at dele dine data med andre Garmin enheder ved hjælp af Garmin Share.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Garmin Share**.
- 3 Vent, mens enheden finder kompatible enheder inden for rækkevidde.
- 4 Vælg ✓.
- 5 Bekræft, at den sekscifrede PIN-kode stemmer overens på begge enheder, og vælg ✓.
- 6 Vent, mens enheden overfører data.
- 7 Vælg **Fuldført**.

Indstillinger for Garmin Share

Fra urskiven skal du trykke på , og vælge **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Garmin Share**.

Status: Gør det muligt for uret at sende og modtage elementer via Garmin Share.

Glem enheder: Fjerner alle de enheder, som uret tidligere har delt elementer med.

Telefonapps og computerprogrammer

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

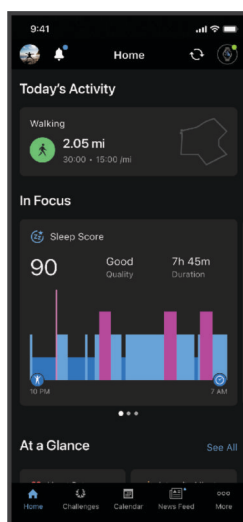
Garmin Connect

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.

Garmin Connect+ Abonnement

Du kan forbedre de data, forbindelser og træninger, der er tilgængelige på din Garmin Connect konto med et Garmin Connect+ abonnement. Du kan tilmelde dig ved at downloade Garmin Connect appen fra app-butikken på din telefon eller gå til connect.garmin.com.

Aktiv intelligens (AI): Få AI-indsigt i dine data og aktiviteter, herunder ernæring.

LiveTrack+: Send LiveTrack tekstbeskeder, modtag en personlig profilside, og se tidligere LiveTrack sessioner.

Dashboard for ydeevne: Få vist dine træningsdata på din måde med tilpassede diagrammer og grafer, herunder ernæringsmålinger.

Sociale funktioner: Få adgang til eksklusive medaljer, medaljeudfordringer og dobbelte points for udfordringer. Du kan opdatere din profilavatar med tilpassede rammer.

Brug af Garmin Connect appen

Når du har parret dit ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 101*), 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 101*).

Synkroniser uret med Garmin Connect appen ((*Brug af Garmin Connect appen, side 107*)).

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

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.

BEMÆRK: Garmin enheder, der ikke har træningsstatusfunktionen, kan ikke indstilles som den Primær træningsenhed, men kan stadig bruges til at registrere dine træningsdata.

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

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

Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til dit Venu X1 ur ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør dit ur i stand til mere præcist at angive din træning og form. Du kan f.eks. registrere en cykeltur med en Edge cykelcomputer og få vist dine aktivitetsdetaljer og restitutionstid på dit Venu X1 ur.

Synkroniser dit Venu X1 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 107*).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på dit Venu X1 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 115*). 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 52*).

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

Connect IQ funktioner

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

Urskiver: Tilpas urets udseende.

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

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

Musik: Føj musikudbydere til dit ur.

Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit Venu X1 ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 101*).

- 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 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 udendørs, før du bruger den på en tur.

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).

Garmin Golf app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din Venu X1 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 Venu X1 enhed. Yderligere funktioner er tilgængelige for din Venu X1 enhed med et Garmin Golf medlemskab, f.eks. mere detaljerede banekort, konturdata over greens og Touch Targeting.

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).

Fokustilstande

Fokustilstande justerer urets indstillinger og adfærd til forskellige situationer, f.eks. søvn og aktiviteter. Når du ændrer indstillingerne med en fokustilstand aktiveret, opdateres indstillingerne kun for den pågældende fokustilstand.

Tilpasning af en standardfokustilstand

1 På urskiven skal du swipe til venstre.

2 Vælg **Indstillinger** > **Fokustilstande**.

3 Vælg en fokustilstand.

4 Vælg en mulighed:

BEMÆRK: Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle fokustilstande.

- Vælg **Status** for at slå fokustilstanden til eller fra.
- Vælg **Planlæg** for at konfigurere tidsplanen.
- Vælg **Urskive** for at ændre urskiven.
- Vælg **Satellitter** for at indstille de GNSS-satellitsystemer, der skal bruges til alle aktiviteter.

TIP: Du kan tilpasse indstillingerne for **Satellitter** for hver individuel aktivitet ([Aktivitetsindstillinger](#), side 35).

- Vælg **Stemmeadvarsler** for at aktivere stemmeadvarsler under aktiviteter ([Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet](#), side 39).
- I afsnittet **Notifikationer og alarmer** skal du vælge en indstilling for at konfigurere telefonbeskeder, sundheds- og wellness-alarmer eller systemadvarsler ([Indstillinger for meddelelser og alarmer](#), side 78).
- I afsnittet **Lyd og vibration** skal du vælge en indstilling for at konfigurere indstillinger for alarmlyde og vibration ([Indstillinger for Lyd og vibration](#), side 81).
- I afsnittet **Skærm og lysstyrke** skal du vælge en indstilling for at konfigurere skærmindstillingerne ([Indstillinger for skærm og lysstyrke](#), side 81).
- Hvis du vil tilføje flere tilpasninger, skal du vælge **Tilføj**.
- Hvis du vil fjerne fokustilstand, skal du vælge **Slet fokus**.
- Hvis du vil gendanne standardindstillingerne for **Standard**.

Oprettelse af brugerdefineret fokustilstand

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Fokustilstande** > **Tilføj**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Standard** for at oprette en brugerdefineret fokustilstand, der kan bruges når som helst.
 - Vælg **Aktivitet** for at konfigurere en fokustilstand for en bestemt aktivitet.
- 4 Indtast et navn til fokustilstanden, og vælg ✓.
- 5 Vælg et ikon og en farve.
- 6 Vælg den nye brugerdefinerede fokustilstand.
- 7 Vælg en mulighed:

BEMÆRK: Ikke alle indstillinger er tilgængelige for både Standard og Aktivitet fokustilstande.

 - Vælg **Status** for at slå den brugerdefinerede fokustilstand til eller fra.
 - Vælg **Planlæg** for at konfigurere tidsplanen.
 - Vælg **Automatisk udløst** for at vælge, hvilken aktivitet der skal udløse den brugerdefinerede aktivitetsfokustilstand.
 - Vælg **Navn** for at redigere navnet på den brugerdefinerede fokustilstand.
 - Vælg **Ikon** for at redigere ikonet og farven for den brugerdefinerede fokustilstand.
 - Vælg **Tilføj** > **Notifikationer og alarmer** for at konfigurere telefonen og urets notifikationer og alarmer (*Indstillinger for meddelelser og alarmer, side 78*).
 - Vælg **Tilføj** > **Lyd og vibration** for at konfigurere indstillingerne for toner, lydstyrke og vibration (*Indstillinger for Lyd og vibration, side 81*).
 - Vælg **Tilføj** > **Skærm og lysstyrke** for at konfigurere skærmindstillingerne (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 81*).
- 8 Vælg **Fuldført**.

Brugerprofil

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

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere dine personlige oplysninger, såsom højde, vægt, træningszoner med mere. Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

Indstillinger for køn

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

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

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

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 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 111](#)).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **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 113](#)) 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. Standardmaksimumpulsen er 220 minus din alder.

Indstilling af dine pulszoner

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszone. 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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > 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 114](#)).
- 4 Vælg **Laktat-tærskel**, og indtast din syregrænsepuls ([Laktattærskel, side 68](#)).
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din laktattærskel under en aktivitet ([Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 114](#)).
- 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 **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
 - 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 sportspulszone (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 111](#)).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- 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 tærskleffekt (FTP) eller tærskleffekt (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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **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 **% af FTP** eller **% af TP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle tærskleffekt.
- 6 Vælg **FTP** eller **Tærskleffekt**, og indtast din værdi.

Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din tærskleffekt under en aktivitet ([Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 114](#)).
- 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 tærskleffekt) under en aktivitet.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil** > **Puls og effektzoner** > **Automatisk registrering**.
- 3 Vælg en funktion.

Musik

BEMÆRK: Der er tre forskellige indstillinger for musikafspilning på dit Venu X1 ur.

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

Du kan downloade lydindhold på et Venu X1 ur fra din computer eller fra en tredjepartsudbyder, så du kan lytte, når din telefon ikke er i nærheden. Du kan lytte til lydindhold gemt på uret ved at forbinde Bluetooth hovedtelefoner. Du kan også lytte til lydindhold direkte via højttaleren i dit ur.

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.

Hvis du ønsker flere muligheder, kan du downloade Connect IQ appen til din telefon ([Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 108](#)).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Connect IQ™ butik**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at installere en tredjeparts-musikudbyder.
- 4 I kontrolmenuen på uret skal du vælge **Musik**.
- 5 Vælg musikudbyderen.

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

Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Musik** > **Musikudbydere**.
- 3 Vælg en tilsluttet udbyder, eller vælg **Tilføj musik-apps** for at tilføje en musikudbyder fra Connect IQ butikken.
- 4 Vælg en afspilningsliste eller et andet emne, der skal downloades til uret.
- 5 Hvis det er nødvendigt, kan du trykke på , 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 Venu X1 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 lydfile, og vælg **Send til enhed**.
- 5 I Venu X1 listen kan du, om nødvendigt, vælge afkrydsningsfelterne og vælge **Fjern fra enhed** for at fjerne lydfile.

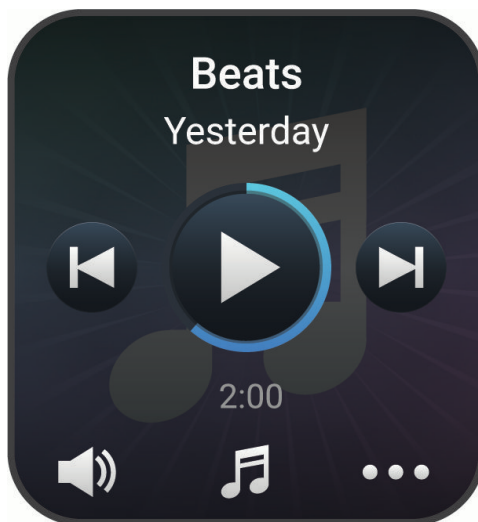
Afspilning af musik

Første gang du lytter til musik, gemmes dit valg som standard. Hvis det ikke er første gang, du lytter til musik, skal du trykke på  fra urskiven og vælge **Indstillinger** > **Musik** > **Musikudbydere** for at ændre dit valg.

- 1 Åbn musikstyring.
- 2 Vælg en mulighed:
 - For at lytte til musik, der er downloadet til dit ur fra computeren skal du vælge **Min musik** og vælge en funktion ([Download af personligt lydindhold, side 115](#)).
 - Du kan styre musikafspilningen på din telefon ved at vælge **Betjen telefon**.
 - Hvis du vil lytte til musik fra en tredjepartsudbyder, skal du vælge **Tilføj musik-apps**, vælge navnet på udbyderen og vælge en afspilningsliste ([Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder, side 115](#)).
- 3 Hvis det er nødvendigt, kan du tilslutte dine Bluetooth hovedtelefoner ([Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 116](#)).
- 4 Vælg .

Kontrollementer til musikafspilning

BEMÆRK: Under en aktivitet kan du swipe til venstre for at få vist kontrollementerne til afspilning af musik. Knapperne til musikafspilning kan se anderledes ud, afhængigt af den valgte musikkilde.



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

Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner

- 1 Anbring hovedtelefonerne inden for 2 m (6,6 fod) fra på dit ur.
- 2 Aktiver parringstilstand på hovedtelefonerne.
- 3 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 4 Vælg **Indstillinger** > **Musik** > **Lydoutput** > **Tilføj ny**.
- 5 Vælg dine hovedtelefoner for at fuldføre parringen.

Sådan ændres audiotilstand

Du kan ændre musikafspilningstilstanden fra stereo til mono.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Musik** > **Lyd**.
- 3 Vælg en funktion.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

FORSIGTIG

Sikkerheds- og trackingfunktionerne der er tilgængelige gennem Garmin Connect appen 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

For at bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne skal dit ur være forbundet 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.

✱ **Hjælp:** Når du anmoder om assistance sender uret en besked med dit navn, LiveTrack link og GPS position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter (*Anmodning om hjælp, side 118*).

GroupTrack: Hold styr på dine forbindelser ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen og i realtid (*Start en GroupTrack session, side 119*).

✱ **Registrering af hændelse:** Når Venu X1 uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender uret en automatisk besked med et LiveTrack link og en GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter (*Sådan slår du registrering af hændelse til og fra, side 118*).

👁 **LiveTrack:** Send et link til en webside til venner og familie, så de kan følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan bruge Garmin Connect appen til at invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data.

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

- 1 Fra 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 117*).

- 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 Venu X1 enhed (*Brug af Garmin Connect appen, side 107*).

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

FORSIGTIG

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse outdoor-aktiviteter. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. 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 117*). 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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > 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 Venu X1 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 117*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

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

TIP: Før nedtællingen er færdig, kan du holde en vilkårlig knap nede for at 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 101*).

Disse instruktioner gælder for start af en GroupTrack session med et Venu X1 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 urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sikkerhed & sporing > LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Synlig for** for at aktivere GroupTrack sessioner for alle dine Garmin Connect forbindelser eller kun inviterede forbindelser.
 - Vælg **Vis på kort** for at aktivere visning af forbindelser på kortskærmen
 - Vælg **Aktivitetstyper** for at vælge, hvilke aktivitetstyper der skal vises på kortskærmen under en GroupTrack session.
- 4 På uret skal du starte en udendørsaktivitet.
- 5 Rul til skærbilledet for at se dine forbindelser.

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 Venu X1 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.

Ure

Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure > Alarmer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille og gemme en alarm første gang, skal du indtaste alarmtidspunktet.
 - Vælg **Tilføj alarm**, og indtast alarmtidspunktet for at indstille og gemme flere alarmer.
- 4 Rul ned for se flere muligheder.
- 5 Vælg **Gem**.

Redigering af en alarm

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure > Alarmer**.
- 3 Vælg en alarm.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Status** for at slå alarmen til eller fra.
 - Vælg **Tid** for at ændre alarmtidspunktet.
 - Hvis du vil indstille en alarm til at vække dig blidt i 30-minutters vinduet før din planlagte alarm baseret på optimal sovetid, skal du vælge **Smart vækning**.
BEMÆRK: Din alarm vil altid gå i gang på det valgte tidspunkt sammen med eventuelle tidligere alarmer. Hvis du f.eks. indstiller alarmen til 8:00, prøver alarmen muligvis at vække dig blidt på et tidspunkt mellem 7:30 og 8:00.
 - 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.

Smart vækkealarm

Den smarte vækkealarm opretter et 30-minutters vindue, hvor dit Venu X1 ur forsøger at vække dig med optimal timing baseret på din søvn. Hvis du f.eks. indstiller alarmen til 8:00, prøver alarmen muligvis at vække dig blidt på et tidspunkt mellem 7:30 og 8:00. Du kan vælge at gøre enhver alarm til en smart vækkealarm ([Indstilling af en alarm, side 119](#)).

BEMÆRK: Alarmen vil altid gå i gang på det valgte tidspunkt.

Brug af nedtællingstimeren

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure > Timere**.
- 3 Hvis du aldrig har gemt en timer, skal du indtaste klokkeslættet.
- 4 Hvis du tidligere har gemt en timer, kan du vælge en indstilling:
 - Vælg **Hurtig timer**, og indtast tiden for at indstille en ny nedtællingstimer uden at gemme den.
 - Vælg **Rediger > Tilføj timer**, og indtast tiden for at indstille og gemme en ny nedtællingstimer.
 - Hvis du vil indstille en gemt nedtællingstimer, skal du vælge den gemte timer.
- 5 Tryk på  for at starte timeren.
- 6 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Vælg  for at stoppe timeren med den resterende tid.
 - Hvis du vil genstarte timeren, skal du vælge .
 - Swipe venstre og vælg **Annuller timer** for at stoppe timeren og nulstille den.
 - Swipe venstre og vælg **Gem timer** for at gemme timeren.
 - Swipe venstre og vælg **Auto genstart** for at genstarte timeren automatisk, efter den udløber.
 - Hvis du vil tilpasse timermeddelelsen, skal du swipe til venstre og vælge **Lyd og vibration**.

Sletning af en nedtællingstimer

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure > Timere > Rediger**.
- 3 Vælg en timer.
- 4 Vælg **Slet**.

Brug af stopur

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure** > **Stopur**.
- 3 Tryk på  for at starte timeren.
- 4 Tryk på  for at genstarte omgangstimeren ①.



Den samlede stopurstid ② fortsætter med at tælle.

- 5 Tryk på  for at stoppe begge timere.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Du kan nulstille begge timere ved at vælge .
 - Hvis du vil gemme stopurstiden som en aktivitet, skal du swipe til venstre og vælge **Gem aktivitet**.
 - For at aktivere eller deaktivere registrering af omgange skal du swipe til venstre og vælge **Lap-tast**.

Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan få vist det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
TIP: Du kan se dine alternative tidszoner i overblikslisten ([Tilpasning af overblikslisten, side 45](#)).
- 2 Vælg **Ure** > **Alternative tidszoner** > **Tilføj zone**.
- 3 Swipe til venstre eller højre for at fremhæve en region.
- 4 Tryk på  for at vælge regionen.
- 5 Vælg en tidszone.

Redigering af alternativ tidszone

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
TIP: Du kan se dine alternative tidszoner i overblikslisten ([Tilpasning af overblikslisten, side 45](#)).
- 2 Vælg **Ure > Alternative tidszoner**.
- 3 Vælg en tidszone.
- 4 Tryk på .
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille tidszonen, der bliver vist i overblikslisten, skal du vælge **Indstil som favorit**.
 - Hvis du vil indtaste et brugerdefineret navn for tidszonen, skal du vælge **Omdøb**.
 - Hvis du vil indtaste en brugerdefineret forkortelse for tidszonen, skal du vælge **Forkort**.
 - Hvis du vil ændre tidszonen, skal du vælge **Skift zone**.
 - Hvis du vil slette tidszonen, skal du vælge **Slet**.

Tilføjelse af et nedtællingsevent

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure > Nedtællinger > Tilføj**.
- 3 Indtast et navn.
- 4 Vælg et år, en måned og en dag.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Hele dagen**.
 - Vælg **Specifik tid**, og indtast et klokkeslæt.
- 6 Vælg et ikon.

Redigering af et nedtællingsevent

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Ure > Nedtællinger**.
- 3 Vælg et nedtællingsevent.
- 4 Swipe til venstre, og vælg **Indstil som favorit** for at få vist nedtællingsbegivenheden i overblikslisten (valgfrit).
- 5 Swipe til venstre, og vælg **Rediger nedtælling**.
- 6 Vælg en indstilling, der skal redigeres:
 - Hvis du vil omdøbe eventet, skal du vælge **Navn**.
 - Hvis du vil ændre datoen, skal du vælge **Dato**.
 - Hvis du vil ændre klokkeslættet, skal du vælge **Tid**.
 - Hvis du vil ændre eventtypen, skal du vælge **Type**.
 - Hvis du vil tilføje et forkortet navn til eventet, skal du vælge **Forkortelse**.
 - Hvis du vil tilføje en eventplacering, skal du vælge **Placering**.
 - Hvis du vil tilføje påmindelser om eventet, skal du vælge **Påmindelser**.
 - Hvis du vil gentage eventet hvert år, skal du vælge **Gentag årligt**.
 - Hvis du vil fjerne eventet, skal du vælge **Slet nedtælling**.

Indstilling af strømstyring

Tryk på  på urskiven, og vælg **Indstillinger** > **Strømstyring**.

Batterisparerer: Tilpasser systemindstillinger for at forlænge batteritid i urtilstand.

Batteriprocent: Viser resterende batteritid som en procentdel.

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

Advarsel om lavt batteriniveau: Giver dig besked, når batteriniveauet er lavt.

Tilpasning af batterisparefunktionen

Batterisparefunktionen giver dig mulighed for hurtigt at justere systemindstillingerne for at forlænge batteritiden i urtilstand.

Du kan slå batterisparefunktionen til i kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 52](#)).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Strømstyring** > **Batterisparerer**.
- 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 håndleddet** 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 batteritid der er vundet ved hver indstillingsændring.
- 5 Vælg **Advarsel om lavt batteriniveau** for at modtage en advarsel, når batteriniveauet er lavt.

Systemindstillinger

Tryk på  på urskiven, og vælg **Indstillinger** > **System**.

Genveje: Tildeler genveje til knapper ([Tilpasning af knapgenveje, side 124](#)).

Adgangskode: Indstiller en firecifret adgangskode til at beskytte dine personlige oplysninger, når uret ikke er på håndleddet ([Indstilling af adgangskode på uret, side 124](#)).

Må ikke forstyrres: Aktiverer Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser.

Kompas: Kalibrerer det indbyggede kompas og tilpasser indstillingerne ([Kompas, side 124](#)).

Højdemåler og trykhøjdemåler: Kalibrerer den indbyggede trykhøjdemåler og tilpasser indstillingerne ([Indstillinger for højdemåler og trykhøjdemåler, side 125](#)).

Tid: Angiver tidsindstillingerne ([Tidsindstillinger, side 126](#)).

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på uret.

Stemme: Indstiller dialekten for urets stemme, stemmetypen og din dialekt ved stemmestyring.

Avanceret: Åbner de avancerede systemindstillinger til indstilling af måleenheder, dataregistreringstilstand og USB-tilstand ([Avancerede systemindstillinger, side 126](#)).

Gendan og nulstil: Konfigurerer sikkerhedskopiering af overvågningsdata og nulstiller brugerdata og indstillinger ([Gendan og nulstil indstillinger, side 127](#)).

Softwareopdatering: Installerer downloadede softwareopdateringer, aktiverer automatiske opdateringer og giver dig mulighed for manuelt at søge efter opdateringer ([Produktopdateringer, side 131](#)).

Om: Viser oplysninger om enhed, software, licens og lovgivning ([Visning af enhedsoplysninger, side 128](#)).

Tilpasning af knapgenveje

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte knapper og knapkombinationer.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Genveje**.
- 3 Vælg en knap eller knapkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

Indstilling af adgangskode på uret

BEMÆRK

Hvis du indtaster din adgangskode forkert tre gange, låses uret midlertidigt. Efter fem forkerte forsøg låses uret, indtil du nulstiller din adgangskode i Garmin Connect appen. Hvis du ikke har parret uret med din telefon, sletter uret dine data og nulstilles til fabriksindstillingerne efter fem forkerte forsøg.

Du kan indstille en adgangskode på uret for at beskytte dine personlige oplysninger, når uret ikke er på håndledet. Hvis du bruger Garmin Pay funktionen, bruger uret den samme firecifrede adgangskode, der bruges til at åbne din wallet ([Garmin Pay, side 9](#)).

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Adgangskode > Indstil adgangskode**.
- 3 Indtast en firecifret adgangskode.

Næste gang du tager uret af håndledet, skal du indtaste adgangskoden, før du kan få vist nogen oplysninger.

Ændring af adgangskoden til uret

Du skal kende din aktuelle adgangskode til uret for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode eller foretager for mange forkerte adgangskodeforsøg, skal du nulstille den i Garmin Connect appen.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Adgangskode > Skift adgangskode**.
- 3 Indtast din nuværende firecifrede adgangskode.
- 4 Indtast en ny firecifret adgangskode.

Næste gang du tager uret af håndledet, skal du indtaste adgangskoden, før du kan få vist nogen oplysninger.

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 ([Kompasindstillinger, side 124](#)). Du kan få vist kompasset fra kontrolmenuen ([Controls, side 49](#)), overblikslisten ([Overblik, side 42](#)) eller en dataskærm under en aktivitet ([Tilpasning af skærbilleder, side 34](#)).

Kompasindstillinger

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > System > Kompas**.

Kalibrer: Kalibrerer kompassensoren manuelt ([Manuel kalibrering af kompas, side 125](#)).

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

Nordreference: Indstiller kompassets nordlige reference.

Magnetisk variation: Indstiller magnetometervariationen for nordreferencen.

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

Manuel kalibrering af kompas

BEMÆRK

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

Uret bruger automatisk kalibrering som standard. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Kompas** > **Kalibrer**.
- 3 Bevæg dit håndled i små ottetalsbevægelser, indtil en meddelelse vises.

Indstilling af nordreference

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Kompas** > **Nordreference**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
 - Du kan indstille magnetisk nord som retning uden deklination ved at vælge **Magnetisk**.
 - 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 for højdemåler og trykhøjdemåler, side 125](#)). Du kan vælge  fra højdemålerens eller trykhøjdemålerens overblik for hurtigt at åbne højdemålerens eller trykhøjdemålerens indstillinger. Du kan få vist højdemåleren eller trykhøjdemåleren i kontrolmenuen ([Controls, side 49](#)), oversigtsliste ([Overblik, side 42](#)) eller appliste ([Apps, side 4](#)).

Indstillinger for højdemåler og trykhøjdemåler

Hold den  nede på urskiven, og vælg **Indstillinger** > **System** > **Højdemåler og trykhøjdemåler**.

Kalibrer: Kalibrerer højdemåler- og trykhøjdemålersensoren manuelt.

Automatisk kalibrering: Selvkalibrerer sensoren, 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.

Tryk: Indstiller måleenheden for tryk.

Barometer plot: Indstiller længden af den tid, der skal vises på grafen for trykhøjdemåleroverblikket.

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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System**.
- 3 Vælg **Højdemåler og trykhøjdemåler**.
- 4 Vælg **Kalibrer**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Indtast manuelt**, hvis du vil indtaste den aktuelle højde manuelt.
 - Vælg **Brug DEM**, hvis du vil kalibrere automatisk fra den digitale højdemodel.
 - Vælg **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere automatisk fra din GPS-position.

Tidsindstillinger

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger** > **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: Indstiller klokkeslæt, hvis indstillingen Indstil tid er indstillet til Manuel.

Tidssynk.: Synkroniserer klokkeslættet, når du skifter tidszoner, og opdaterer klokkeslættet til sommertid ([Synkronisering af tiden, side 126](#)).

Synkronisering af tiden

Hver gang du tænder uret og modtager satellitsignaler eller åbner Garmin Connect appen på din parrede telefon, registrerer uret automatisk din tidszone og det aktuelle klokkeslæt. Du kan også synkronisere klokkeslættet manuelt, når du skifter tidszoner, og for at skifte til sommertid.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Tid** > **Tidssynk.**
- 3 Vent, mens uret forbinder til din parrede telefon eller finder satellitter ([Modtagelse af satellitsignaler, side 134](#)).

TIP: Du kan stryge opad for at skifte kilde.

Avancerede systemindstillinger

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger** > **System** > **Avanceret**.

Format: Indstiller de generelle præferencer, såsom måleenhederne, det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter og starten på ugen ([Ændring af måleenhed, side 126](#)).

Dataregistrering: Angiver, hvordan uret registrerer aktivitetsdata ([Indstillinger for dataoptagelse, side 127](#)).

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

Ændring af måleenhed

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Avanceret** > **Format** > **Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

Indstillinger for dataoptagelse

På urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > System > Avanceret > Dataregistrering**.

Frekvens: Angiver, hvor ofte uret registrerer aktivitetsdata. Indstillingen for frekvensoptagelse **Smart** (standard) giver mulighed for længerevarende optagelser af aktiviteter. Registreringsindstillingen **Hvert sekund** giver mere detaljerede aktivitetsregistreringer, men registrerer muligvis ikke hele aktiviteter, der varer i længere perioder. Den optager nøglepunkter, hvor du skifter retning, hastighed eller puls. Din registrering af aktiviteter er mindre og giver dig mulighed for at gemme flere aktiviteter i enhedens hukommelse.

Log HRV: Gør det muligt for uret at registrere din pulsvariation under en aktivitet (*Status for pulsvariation, side 66*).

Forbedring af position: Gør det muligt for uret at optage flere positionsoplysninger for bestemte aktiviteter, f.eks. løb eller vandring.

Gendan og nulstil indstillinger

Du kan sikkerhedskopiere indstillingerne fra et eksisterende Garmin ur og gendanne disse indstillinger på et andet, kompatibelt Garmin ur ved hjælp af Garmin Connect appen (*Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect, side 127*). Indstillingerne omfatter sportsprofiler, glances, brugerindstillinger, træninger og meget mere.

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > System > Gendan og nulstil**.

Automatiske sikkerhedskopieringer: Sikkerhedskopierer regelmæssigt dine indstillinger til din Garmin Connect konto.

Sikkerhedskopier nu: Sikkerhedskopierer dine indstillinger manuelt til din Garmin Connect konto.

Sikkerhedskopier indhold: Viser den type data, der gemmes.

BEMÆRK: Indstillingerne medtages automatisk i indholdet af din sikkerhedskopi.

Nulstil: Nulstiller de valgte indstillinger til fabriksstandardværdierne (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 128*).

Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg dit ur.
- 3 Vælg **System > Gendan og nulstil > Sikkerhedskopiering af enhed**.
- 4 Vælg en sikkerhedskopi på listen.
- 5 Vælg **Gendan fra sikkerhedskopi > Gendan**.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.
- 7 Vent på, at uret synkroniseres med appen.
- 8 Tryk på , og vælg  på uret.
Uret genstarter og gendanner dine indstillinger og data.
- 9 Følg instruktionerne på skærmen.

Nulstilling af alle standardindstillinger

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

Du kan nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Gendan og nulstil** > **Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindstillinger**.
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, skal du vælge **Slet alle aktiviteter**.
 - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totaler for distance og tid.
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.

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

 - Hvis du vil slette alle midlertidige filer fra uret, skal du vælge **Slet midlertidige filer**.

Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Om**.

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **System** fra indstillingsmenuen.
- 3 Vælg **Om**.

Enhedsoplysninger

Om AMOLED skærmen

Som standard er urindstillingerne optimeret til batteritid og ydeevne (*Tip til at maksimere batterilevetiden, side 132*).

Billedfastholdelse eller pixel "burn-in" er normal adfærd for AMOLED enheder. Du kan forlænge skærmens levetid ved at undgå at vise statiske billeder ved høje lysstyrkeniveauer i længere tid. For at minimere risikoen for fastbrænding slukker Venu X1 skærmen efter den valgte timeout (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 81*) Du kan dreje håndleddet mod kroppen, trykke på berøringsskærmen eller trykke på en knap for at vække uret.

Opladning af uret

⚠ ADVARSEL

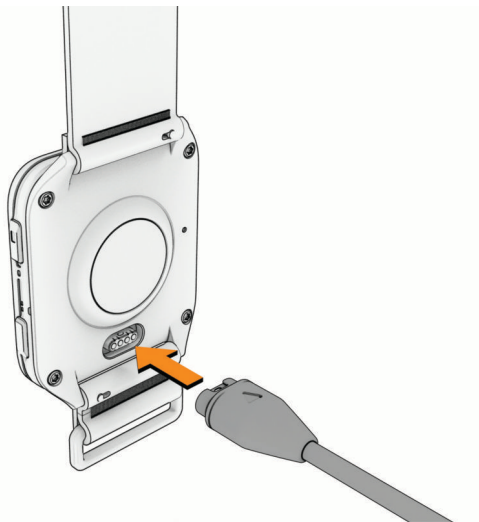
Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Vedligeholdelse af enheden, side 129*).

Dit ur leveres med et proprietært opladningskabel. For tilvalgt tilbehør og reservedele skal du gå til buy.garmin.com eller kontakte din Garmin forhandler.

- 1 Sæt kablet (▲ enden) i opladningsporten på dit ur.



- 2 Sæt den anden ende af kablet i en USB-C® computerport eller en AC-adapter.
Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.
- 3 Frakobl uret, når batteriopladningsniveauet når 100 %.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

Udsæt ikke mikrofonens og højttalerens åbninger for solcreme eller andre kemikalier. Dette kan tilstoppe eller på anden måde påvirke mikrofonen og højttaleren negativt, hvilket forringer deres ydeevne.

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

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

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.

Rengøring af nylonremmen

- Vask nylonremmen i hånden med mildt rengøringsmiddel, for eksempel opvaskemiddel.
- Kom ikke nylonremmen i en vaskemaskine eller tørretumbler.
- Når du skal tørre nylonremmen, skal du hænge den op eller lægge den fladt ned og lade den tørre helt.
- Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

Udskiftning af remmene

Uret er kompatibelt med 24 mm brede, standard Quick Release-remme.

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



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

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Vandtæthedsklasse	5 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)
EU Trådløse frekvenser og sendeeffekt	2,4 GHz ved 19,67 dBm maks. 13,56 MHz ved -40 dBm maks.
EU SAR værdier	

Batterioplysninger

Den faktiske batteritid afhænger af de funktioner, der er aktiveret på uret, såsom håndledsbaseret pulsmåler, telefonmeddelelser, GPS, interne sensorer og tilsluttede sensorer.

Tilstand	Batteritid
Smartwatch-tilstand	Op til 8 dage
Batterispare-urtilstand	Op til 11 dage
Kun GPS-tilstand	Op til 16 timer
Alle satellitsystemtilstande	Op til 14 timer
Alle satellitsystemer med musiktilstand	Op til 7 timer

Fejlfinding

Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den er parret med en telefon, der bruger Bluetooth teknologi, eller når den er tilsluttet Wi-Fi. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger*, side 123). Installer Garmin Express (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
BEMÆRK: Kortopdateringer er tilgængelige via Garmin Express.
- Baneopdateringer
- Datauploads til Garmin Connect appen på din telefon
- 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.

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

Min enhed viser det forkerte sprog

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

- 1 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg .
- 4 Rul ned, og vælg det syvende punkt på listen.
- 5 Vælg dit sprog.

Tip til at maksimere batterilevetiden

Du kan prøve disse tip til at forlænge batterilevetiden.

- Aktiver batterisparefunktionen fra kontrolmenuen ([Controls, side 49](#)).
 - Reducer skærmens timeout ([Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 81](#)).
 - Reducer lommelygtens lysstyrke, og rediger blinkindstillingerne ([Redigering af det tilpassede lommelygteblink, side 53](#)).
 - Stop med at bruge indstillingen **Altid tændt** for skærmens timeout, og vælg en kortere timeout ([Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 81](#)).
 - Reducer skærmens lysstyrke ([Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 81](#)).
 - Brug UltraTrac satellittilstand til din aktivitet ([Satellitindstillinger, side 40](#)).
 - Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner ([Controls, side 49](#)).
 - Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen **Fortsæt senere** ([Stop en aktivitet, side 13](#)).
 - Begræns det antal telefonmeddelelser, uret viser ([Aktivering af telefonmeddelelser, side 103](#)).
 - Stop med at sende pulsdata til parrede enheder ([Udsendelse af pulsdata, side 83](#)).
 - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler ([Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 83](#)).
- 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 85](#)).

Genstart dit ur

Hvis uret holder op med at svare, kan du prøve disse trin for at genstarte det.

- Hold  ned, indtil uret slukker, og hold  nede for at tænde uret.
- Tilslut uret til en USB-C opladningsport i mindst 30 sekunder, tag kablet ud, og sæt kablet i igen.

Er min telefon kompatibel med mit ur?

Venu X1 uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.

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

Gå til garmin.com/voicefunctionality for oplysninger om kompatibilitet med stemmefunktioner.

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

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

- Sluk for din telefon og dit ur, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din telefon.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Fjern dit ur fra Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på din telefon for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købt en ny telefon, skal du fjerne dit ur fra Garmin Connect appen på den telefon, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din telefon inden for 10 m (33 fod) fra uret.
- På telefonen skal du åbne Garmin Connect appen og vælge **•••** > **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- Vælg  > **Indstillinger** > **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 På urskiven skal du swipe til venstre.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Ursensorer** > **Tilføj ny**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Søg i alle**.
 - Vælg sensortypen.

Du kan tilpasse de valgfri datafelter ([Tilpasning af skærbilleder, side 34](#)).

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 116](#)).

Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil

Når du bruger et Venu X1 ur, der er tilsluttet Bluetooth hovedtelefoner, er signalet stærkest, når der er en direkte sigtelinje mellem uret og antennen på hovedtelefonerne.

- Hvis signalet passerer gennem kroppen, kan du opleve signaltab, eller tilslutningen af hovedtelefonerne kan ophøre.
- Hvis du bærer dit Venu X1 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.

Højtaleren eller mikrofonen er stille efter eksponering for vand

Efter svømning, badning eller udsættelse for vand kan overskydende vand i højtaler- og mikrofonportene medføre, at uret midlertidigt bliver mere stille end normalt. Vandet skader ikke uret, men det kan tage op til 24 timer, før vandet fordamper. Følg anvisningerne til vedligeholdelse af enheden, når du rengør uret efter vandeeksponering ([Vedligeholdelse af enheden, side 129](#)). Du kan bruge funktionen Udkastning af vand til at fjerne vand fra portene ([Controls, side 49](#)).

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

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 temperaturlæsning 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 hurtigt på  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 108*).
- Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Brug af Garmin Connect appen, side 107*).

2 Vent, mens dine data synkroniseres.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

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

Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

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

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

Appendiks

VO2-max standardbedømmelser

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

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

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

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

Farvemålere og data for løbedynamik

Skærmen for løbedynamik viser en farvemåler for den primære måling. Du kan tilpasse 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 synes at have kortere tid med jordkontakt, lavere lodrette svingninger, et lavere vertikalt forhold, lavere tab af skridthastighed 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	Område for tab af skridthastighed
 Lilla	> 95	> 185 spm	< 218 ms	< 8,2 cm/s
 Blå	70-95	174-185 spm	218-248 ms	8,2-12,1 cm/s
 Grøn	30-69	163-173 spm	249-277 ms	12,2-19,7 cm/s
 Orange	5-29	151-162 spm	278-308 ms	19,8-25,9 cm/s
 Rød	< 5	< 151 spm	> 308 ms	> 25,9 cm/s

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 dataskærmbilledet 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 afhængigt af sensoren, og om den er anbragt på brystet (tilbehør iHRM 600, 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 %

Løbeøkonomiklassificeringer

Farvezone	Klassifikation	Mænd	Kvinder
 Pink	Elite	< 185	< 190
 Lilla	Fremragende	185 til 189	190 til 194
 Blå	Ekspert	190 til 194	195 til 199
 Grøn	Godt trænet	195 til 204	200 til 209
 Gul	Trænet	205 til 214	210 til 219
 Orange	Mellem	215 til 224	220 til 229
 Rød	Fritid	> 224	> 229

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	5600-5999	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.

FTP bedømmelser

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

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

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

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

Hjulstørrelse og -omkreds

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

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

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.
Interval Distance	Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.
Omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.
Sidste omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelsesdist.	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte bevægelse.
Bevægelsesdistance	Den tilbagelagte distance for den aktuelle bevægelse.
Nautisk distance	Den tilbagelagte distance i nautiske meter eller nautiske fod.

Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig stigning	Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.
Gennemsnitlig nedstigning	Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.
Højde	Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.
Glideforhold	Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.
GPS-højde	Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.
Stigning	Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningsgraden 5 %.
Omgangsstigning	Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Omgang nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - opstigning	Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelse opad	Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte bevægelse.
Sidste bevægelse nedad	Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte bevægelse.
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.
Bevægelse opad	Stigningens lodrette distance for den aktuelle bevægelse.
Bevægelse nedad	Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle bevægelse.
Samlet stigning	Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.
Samlet nedstigning	Den samlede højdenedstigning siden den seneste nulstilling.

Etagefelter

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

Kraftfelter

Navn	Beskrivelse
3s effekt	Det 3-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
10s effekt	Det 10-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
30s effekt	Det 30-sekunders bevægelsesgennemsnit af kraft påført pedalplatformene i Newton.
Gns. kraft	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under aktiviteten i Newton.
Kraft	Kraften påført pedalplatformene i Newton.
Omgangseffekt	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Normaliseret effekt for omgang	Den normaliserede kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Sidste omgangseffekt	Den gennemsnitlige kraft anvendt på pedalplatformene under den forrige omgang i Newton.
Normaliseret kraft for sidste omgang	Den normaliserede kraft anvendt på pedalplatformene under den forrige omgang i Newton.
Maks. effekt	Den maksimale kraft anvendt på pedalplatformene under aktiviteten i Newton.
Maks. omgangseffekt	Den maksimale kraft anvendt på pedalplatformene under den aktuelle omgang i Newton.
Normaliseret effekt	Den normaliserede kraft påført pedalplatformene i Newton.

Gear

Navn	Beskrivelse
Di2 batteri	Resterende batteristrøm i en Di2 sensor.
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 gearpositions-sensor.
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, du er i kontakt med jorden	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.
Udholdenhedsmåler (distance)	En gauge, der viser din aktuelle resterende udholdenhedsdistance.
Udholdenhedsmåler (tid)	En gauge, der viser din aktuelle resterende udholdenhedstid.
Hastighedstab måling	En farve gauge, der viser dit aktuelle tab af skridthastighed, mens du løber.
Hastighedstab % måling	En farve gauge, der viser dit gennemsnitlige tab af skridthastighed i procent.
Måling af samlet stigning/nedstigning	De samlede ned- og opstigninger under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.
Træningseffektmåler	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dine aerobe og anaerobe formniveauer.
Måling af vertikalt udsving	Farvegauge, som viser antallet af hop, når du løber.
Måling af vertikalt forhold	En farvegauge, der viser forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Pulsfelter

Navn	Beskrivelse
% pulsreserve	Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Aerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe formniveau.
Anaerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.
Gennemsnitlig %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig puls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.
Gnsn. puls %Maks.	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.
Puls %Maks.	Procentdelen af maksimal puls.
Pulszone	Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).
Interval Gennemsnitlig %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Gennemsnit %maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Gennemsnitlig puls	Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Maksimal %HRR	Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Maksimal %Maksimum for interval	Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Maksimal puls	Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Omgang %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.
Omgangspuls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.
Omgangspuls %Maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.
Sidste omgang %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgangspuls	Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.
Omgangspuls %Maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelse %puls	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den seneste gennemførte bevægelse.
Sidste bevægelse puls	Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte bevægelse.
S. bevægelse puls %Maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte bevægelse.

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

Længdefelter

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

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.

Navn	Beskrivelse
Næste forgrening	Distancen til den næste forgrening på sporet baseret på NextFork™ kortguiden.
Næste waypoint	Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
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.
Lodret distance til destination	Højdedistancen mellem din aktuelle position og den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Lodret hastighed til destination	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.
Batteriniveau	Den resterende batteristrøm.
eBike-batteri	Resterende batteristrøm i en ebike.
eBike rækkevidde	Den anslåede resterende distance hvor din ebike kan give assistance.
Flow	Målingen af, hvor konsekvent du opretholder hastigheden og jævnheden gennem sving i den aktuelle aktivitet.
GPS	GPS-satellitsignalet styrke.
Sværhedsgrad	Måling af sværhedsgrad for den aktuelle aktivitet baseret på højde, hældning og hurtige retningsskift.
Intervaller	Antallet af gennemførte intervaller for den aktuelle aktivitet.
Omgangsflow	Den gennemsnitlige flowscore for den aktuelle omgang.
Omgangssværhedsgrad	Den samlede sværhedsgradsscore 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.
Belastning	Træningsbelastning for den aktuelle aktivitet. Træningsbelastningen er mængden af overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), som angiver styrken af din træning.
Bevægelser	Samlede antal gennemførte bevægelser under den aktuelle aktivitet.

Navn	Beskrivelse
Præstationskrav	Scoren for præstationstilstanden er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.
Gentagelser	Antal gentagelser i et sæt under en fitnessaktivitet.
Vejrtrækningsfrekvens	Din vejtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).
Runder	Antal øvelsesgrupper, der udføres i en aktivitet, såsom sjippetov.
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.
Klokkeslæt	Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).
Kalorier i alt	Det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af dagen.

Tempofelter

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

PacePro felter

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

Effektfelter

Navn	Beskrivelse
% FTP	Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).
3s gennemsnitlig balance	3 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
3s effekt	3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
3 sek. effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt i 3 sekunder målt i watt pr. kg. for den aktuelle aktivitet.
10s gennemsnitlig balance	10 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
10s effekt	10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
10 sek. effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt i 10 sekunder målt i watt pr. kg. for den aktuelle aktivitet.
30s gennemsnitlig balance	30 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
30s effekt	30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
30 sek. effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt i 30 sekunder målt i watt pr. kg. for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig balance	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit venstre effekt-fase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit højre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit venstre topeffekt-fase	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.
Gns. effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt målt i watt pr. kg. for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit højre topeffekt-fase	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Balance	Den aktuelle venstre/højre effektbalance.
Intensity Factor	Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.

Navn	Beskrivelse
Balance - omgang	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.
Omgang venstre topeffekt-fase	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Omgang venstre effektphase	Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Omgang - maksimum effekt	Den højeste effekt for den aktuelle omgang.
Omgang - NP	Gennemsnitlig Normalized Power™ for den aktuelle omgang.
Omgang PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.
Omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
Omgang, effekt til vægt	Den gennemsnitlige effekt målt i watt pr. kg. for den aktuelle omgang.
Omgang højre topeffektphase	Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Omgang højre effektphase	Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - maksimal effekt	Den bedste effekt for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - NP	Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.
Venstre topeffektphase	Den aktuelle topeffektphasevinkel for det venstre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Venstre effektphase	Den aktuelle effektphasevinkel for det venstre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Maksimal effekt	Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.
NP	Normalized Power for den aktuelle aktivitet.
Ensartethed i tråd	Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.
PCO	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 topeffektphase	Den aktuelle topeffektphasevinkel for det højre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Højre effektphase	Den aktuelle effektphasevinkel for det højre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Tid i zone	Den forløbne tid i hver enkelt effektzone.

Navn	Beskrivelse
Tid siddende	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
Tid siddende Omgang	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 stående Omgang	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
TSS	Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.
Effektivitet i tråd	Målingen af, hvor effektivt cyklisten træder i pedalerne.
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
Gennemsnitlig balance i kontakttid med jorden	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle session.
Gennemsnitlig tid med jordkontakt	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.
Gns. Hastighedstab (SSL)	Den gennemsnitlige måling af tab af skridthastighed for den aktuelle aktivitet.
Gns. hastighedstab i procent	Det gennemsnitlige forhold for tab af skridthastighed over hastighed for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig skridtlængde	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.
Gennemsnitligt vertikalt udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitligt vertikalt forhold	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle session.
Balance i kontakttid med jorden	Venstre/højre balance i tid med jordkontakt, mens du løber.
Tid med jordkontakt	Den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder. Tid med jordkontakt beregnes ikke ved gang.
Balance i kontakttid med jorden – omgang	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.
Omgang kontakt med jorden	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.
Hastighedstab pr. omgang	Det gennemsnitlige tab af skridthastighed for den aktuelle omgang.
Hastighedstab pr. omgang i procent	Det gennemsnitlige forhold for tab af skridthastighed over hastighed for den aktuelle omgang.
Skridtlængde – omgang	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.

Navn	Beskrivelse
Omgang vertikalt udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.
Vertikalt forhold – omgang	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle omgang.
Hastighedstab	Målingen af tab af skridthastighed i centimeter pr. sekund under løb.
Hastighedstab i procent	Forholdet for tab af skridthastighed over hastighed under løb.
Skridtlængde	Skridtlængde fra et fodnedslag til det næste, målt i meter.
Vertikalt udsving	Højden af dine hop, når du løber. Den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.
Vertikalt forhold	Forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Fartfelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig bevægelsesfart	Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig samlet fart	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.
Sidste bevægelseshastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte bevægelse.
Maks. 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.
Bevægelseshastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle bevægelse.
Fart	Den aktuelle rejsehastighed.
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
Gennemsnitlig distance pr. tag	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig distance pr. tag	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig hastighed for tag	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitligt antal tag/længde	Det gennemsnitlige antal tag pr. poollængde under den aktuelle aktivitet.
Distance pr. tag	Roning. Den tilbagelagte distance pr. tag.
Tag/længde – interval	Det gennemsnitlige antal tag pr. poollængde i det aktuelle interval.
Interval - tagtype	Den aktuelle type tag i intervallet.
Distance pr. tag – omgang	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.
Distance pr. tag – omgang	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.
Hastighed for tag – omgang	Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
Hastighed for tag – omgang	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
Tag – omgang	Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.
Tag – omgang	Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.
Distance pr. tag – sidste omgang	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.
Distance pr. tag – sidste omgang	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.
Hastighed for tag – sidste omgang	Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
Hastighed for tag – sidste omgang	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
Tag – sidste omgang	Svømning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.
Tag – sidste omgang	Roning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.

Navn	Beskrivelse
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).
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 (Svømmeterminologi, side 17). 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
Makstemperatur for de sidste 24 timer	Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Minimumtemperatur for de sidste 24 timer	Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en tempe sensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.

Timer-felter

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

Træningsfelter

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

