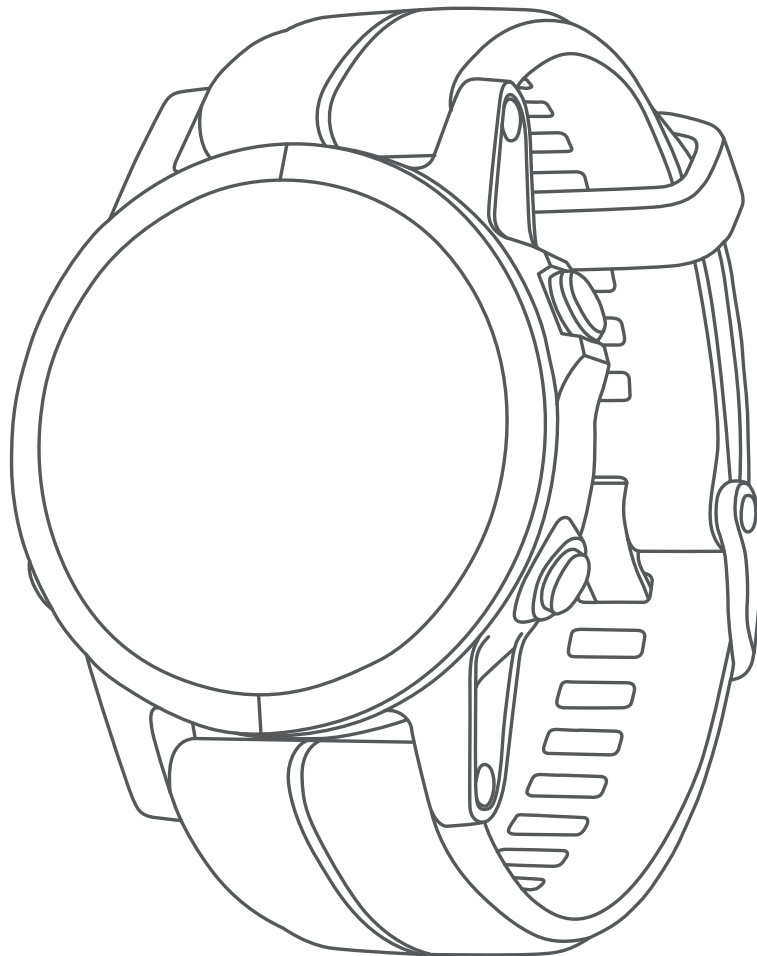


GARMIN®



# FENIX® 5/5S/5X PLUS

---

Brugervejledning

© 2018 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin®, Garmin-logoet, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, og Virtual Partner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TruSwing™, TrueUp™, Varia™, Varia Vision™, Vector™ og Xero™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., der er registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Di2™ er et varemærke tilhørende Shimano, Inc. Shimano® er et registreret varemærke tilhørende Shimano, Inc. Spotify® softwaren er underlagt tredjepartslicenser, som kan ses her: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. STRAVA og Strava™ er varemærker tilhørende Strava, Inc. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemærker tilhørende Peaksware, LLC. Wi-Fi® er et registreret mærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

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

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion</b> .....	<b>1</b>
Oversigt over enheden.....	1
Visning af menuen Styring.....	1
Visning af widgets.....	1
Opladning af enheden.....	1
Parring af din smartphone med enheden.....	1
Produktopdateringer.....	1
Opsætning af Garmin Express.....	2
<b>Aktiviteter og apps</b> .....	<b>2</b>
Start af aktivitet.....	2
Tip til registrering af aktiviteter.....	2
Stop en aktivitet.....	2
Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet.....	2
Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet.....	2
Indendørs aktiviteter.....	2
Kalibrering af distance på løbebånd.....	2
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	3
Udendørsaktiviteter.....	3
Visning af skiløbature.....	3
Brug af metronomen.....	3
Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet.....	3
Jumpmaster.....	3
Multisport.....	4
Sådan oprettes en multisportsaktivitet.....	4
Tip til triatlontræning eller brug af multisportsaktiviteter.....	4
Svømning.....	4
Svømmeterminologi.....	4
Typer af tag.....	4
Tip til svømmeaktiviteter.....	4
Hvile under svømning i pool.....	4
Træning med øvelseslog.....	4
Golfspil.....	4
Sådan spiller du golf.....	4
Oplysninger om hul.....	5
Flytning af flaget.....	5
Visning af hazarder.....	5
Visning af målte slag.....	5
Visning af layup- og dogleg-distancer.....	5
Scoring.....	5
Opdatering af en score.....	5
TruSwing™.....	5
Brug af distancetæller til golf.....	5
Spring af statistik.....	5
<b>Connectede funktioner</b> .....	<b>6</b>
Aktivering af Bluetooth meddelelser.....	6
Visning af meddelelser.....	6
Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	6
Besvarelse af en tekstbesked.....	6
Administration af meddelelser.....	6
Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning.....	6
Aktivering og deaktivering af smartphone- forbindelsesarmer.....	6
Sådan finder du en bortkommet mobil enhed.....	7
Garmin Connect.....	7
Opdatering af softwaren med Garmin Connect Mobile.....	7
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....	7
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	7
Manuel synkronisering af data med Garmin Connect Mobile.....	7
Garmin Golf™ app.....	7
Start en GroupTrack session.....	7
Tip til GroupTrack sessioner.....	8
Garmin Explore™.....	8
<b>Sikkerheds- og registreringsfunktioner</b> .....	<b>8</b>
Tilføjelse af nødkontakter.....	8
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	8
Anmodning om hjælp.....	8
<b>Wi-Fi® connectede funktioner</b> .....	<b>8</b>
Tilslutning til et Wi-Fi netværk.....	8
<b>Connect IQ funktioner</b> .....	<b>9</b>
Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	9
<b>Garmin Pay</b> .....	<b>9</b>
Installation af din Garmin Pay Wallet.....	9
Betaling for et køb med dit ur.....	9
Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog.....	9
Administration af din Garmin Pay tegnebog.....	9
Ændring af din Garmin Pay adgangskode.....	9
<b>Musik</b> .....	<b>10</b>
Tilslutning til en tredjepartsudbyder.....	10
Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder.....	10
Downloader lydindhold fra Spotify®.....	10
Skift musikudbyder.....	10
Frakobling fra en tredjepartsudbyder.....	10
Download af personligt lydindhold.....	10
Afspilning af musik.....	10
Kontrollementer til musikafspilning.....	10
Tilslutning af hovedtelefoner ved hjælp af Bluetooth teknologi.....	11
<b>Pulsmålerfunktioner</b> .....	<b>11</b>
Håndledsbaseret puls.....	11
Sådan bæres enheden.....	11
Tip til uregelmæssige pulsdata.....	11
Visning af pulsmåler-widget.....	11
Send pulsdata til Garmin enheder.....	11
Overførsel af pulsdata under en aktivitet.....	11
Indstilling af alarm ved unormal puls.....	11
Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler.....	12
Påsætning af pulsmåleren.....	12
Tip til uregelmæssige pulsdata.....	12
Vedligeholdelse af pulsmåleren.....	12
Løbodynamik.....	12
Træning med løbodynamik.....	12
Farvemålere og data for løbodynamik.....	13
Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden.....	13
Data for vertikale udsving og vertikalt forhold.....	13
Tip til manglende data for løbodynamik.....	13
Præstationsmålinger.....	13
Deaktivering af meddelelser om præstation.....	14
Automatisk registrering af præstationsmålinger.....	14
Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger.....	14
Træningsstatus.....	14
Tips til at hente din træningsstatus.....	14
Om VO2-max estimeringer.....	15
Få dit VO2 maks. estimat for løb.....	15
Få dit VO2 maks. estimat for cykling.....	15
Restitutionsstid.....	15
Visning af din restitutionstid.....	15
Restitutionspuls.....	15
Træningsbelastning.....	16
Visning af dine forventede løbetider.....	16
Om Training Effect.....	16
Pulsvariation og stressniveau.....	16
Visning af din pulsvariation og dit stressniveau.....	16
Præstationskrav.....	16
Sådan vises dit præstationskrav.....	16

Laktattærskel .....	17	Projicering af et waypoint .....	23
Sådan foretages en guidet test for at bestemme din syregrænse .....	17	Navigation til en destination .....	23
Få dit FTP-estimat .....	17	Navigation til et interessepunkt .....	23
Udførelse af en FTP-test .....	17	Interessepunkter .....	23
<b>Måling af iltmætning .....</b>	<b>17</b>	Sådan opretter og følger du en rute på din enhed .....	23
Visning af widget for måling af iltmætning .....	18	Oprettelse af Tur-retur rute .....	24
Aktivering af heldags-akklimatiseringstilstand .....	18	Markering og start af navigation til en Mand over bord-position .....	24
Aktivering af manuel akklimatiseringstilstand .....	18	Navigation med Sight 'N Go .....	24
Aktivering af Pulse Ox-søvnregistrering .....	18	Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet .....	24
Tip til uregelmæssige data for iltmætning .....	18	Navigering til startpunktet for senest gemte aktivitet .....	24
<b>Træning .....</b>	<b>18</b>	Afbrydelse af navigation .....	24
Indstilling af din brugerprofil .....	18	Kort .....	24
Træningsmål .....	18	Visning af kortet .....	24
Om puls zoner .....	18	Lagring af eller navigation til et sted på kortet .....	24
Indstilling af dine puls zoner .....	18	Navigering ved hjælp af funktionen Omkring mig .....	25
Sådan lader du enheden indstille dine puls zoner .....	19	Kompas .....	25
Udregning af pulszone .....	19	Højdemåler og barometer .....	25
Indstilling af dine effektzoner .....	19	<b>Historik .....</b>	<b>25</b>
Aktivitetstracking .....	19	Brug af historik .....	25
Automatisk mål .....	19	Multisport-historik .....	25
Brug af aktivitetsalarm .....	19	Visning af din tid i hver pulszone .....	25
Søvnregistrering .....	19	Visning af samlede data .....	25
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering .....	19	Brug af distancetæller .....	25
Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand .....	19	Sletning af historik .....	26
Minutter med høj intensitet .....	20	<b>Tilpasning af din enhed .....</b>	<b>26</b>
Optjening af intensitetsminutter .....	20	Indstillinger for aktiviteter og apps .....	26
Garmin Move IQ™ .....	20	Tilpasning af skærmbilleder .....	26
Indstillinger for registrering af aktivitet .....	20	Sådan føjes et kort til en aktivitet .....	26
Deaktivering af registrering af aktivitet .....	20	Alarmer .....	27
Træning .....	20	Indstilling af en advarsel .....	27
Følg en træning fra internettet .....	20	Indstillinger for aktivitetskort .....	27
Start af en træning .....	20	Ruteindstillinger .....	27
Om træningskalenderen .....	20	Auto Lap .....	28
Brug af Garmin Connect træningsplaner .....	20	Markering af omgange efter distance .....	28
Adaptive Training Plans .....	20	Aktivering af Auto Pause .....	28
Intervaltræning .....	20	Aktivering af Automatisk klatring .....	28
Oprettelse af en intervaltræning .....	20	3D hastighed og distance .....	28
Start en intervaltræning .....	21	Aktivering og deaktivering af Lap-tasten .....	28
Stop en intervaltræning .....	21	Brug af automatisk rullefunktion .....	28
Segmenter .....	21	UltraTrac .....	28
Strava™ segmenter .....	21	Indstillinger for strømsparetimeout .....	28
Visning af segmentdetaljer .....	21	Ændring af aktivitetens position på listen over apps .....	29
Sådan konkurrerer du i et segment .....	21	Widgets .....	29
Indstilling af et segment til automatisk justering .....	21	Sådan tilpasser du widget-sløjfen .....	29
Brug af Virtual Partner® .....	21	inReach fjernbetjening .....	29
Angivelse af et træningsmål .....	21	Brug af inReach fjernbetjeningen .....	29
Annullering af et træningsmål .....	22	VIRB Fjernbetjening .....	29
Konkurrer mod en tidligere aktivitet .....	22	Betjening af VIRB actionkamera .....	30
Personlige rekorder .....	22	Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet .....	30
Visning af dine personlige rekorder .....	22	Brug af widget til stressniveau .....	30
Gendannelse af en personlig rekord .....	22	Tilpasning af kontrolmenuen .....	30
Sletning af en personlig rekord .....	22	Urskiveindstillinger .....	30
Sletning af alle personlige rekorder .....	22	Sådan tilpasser du urskiven .....	30
<b>Ur .....</b>	<b>22</b>	Sensorindstillinger .....	31
Indstilling af en alarm .....	22	Kompasindstillinger .....	31
Sådan slettes en alarm .....	22	Manuel kalibrering af kompas .....	31
Start af nedtællingstimer .....	22	Indstilling af nordreference .....	31
Brug af stopur .....	22	Indstillinger af højdemåler .....	31
Tilføjelse af flere tidszoner .....	23	Kalibrering af trykhøjdemåler .....	31
Indstilling af uralarmer .....	23	Trykhøjdemålerindstillinger .....	31
Synkronisering af tiden med GPS .....	23	Kalibrering af barometeret .....	31
<b>Navigation .....</b>	<b>23</b>	Xero Placeringsindstillinger .....	31
Sådan gemmes din position .....	23	Kortindstillinger .....	31
Rediger dine gemte positioner .....	23	Indstillinger for marinekort .....	32
		Vis og skjul kortdata .....	32

GroupTrack indstillinger .....	32	<b>Indeks .....</b>	<b>43</b>
Navigationsindstillinger .....	32		
Tilpasning af kortfunktioner .....	32		
Opsætning af en retningsindikator .....	32		
Indstilling af navigationsalarmer .....	32		
Systemindstillinger .....	32		
Tidsindstillinger .....	32		
Ændring af indstillingerne for baggrundslys .....	33		
Tilpasning af genvejstaster .....	33		
Ændring af måleenhed .....	33		
Visning af enhedsoplysninger .....	33		
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label .....	33		
<b>Trådløse sensorer .....</b>	<b>33</b>		
Parring af dine trådløse sensorer .....	33		
Udvidet visningstilstand .....	33		
Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence .....	33		
Træning med effektmålere .....	33		
Brug af elektroniske skiftere .....	33		
Situationsfornemmelse .....	34		
Fodsensor .....	34		
Forbedring af fodsensorens kalibrering .....	34		
Manuel kalibrering af fodsensor .....	34		
Indstilling af hastighed og distance for fodsensor .....	34		
tempe™ .....	34		
<b>Enhedsoplysninger .....</b>	<b>34</b>		
Specifikationer .....	34		
Batterioplysninger .....	34		
Datahåndtering .....	34		
Sletning af filer .....	34		
<b>Vedligeholdelse af enhed .....</b>	<b>35</b>		
Vedligeholdelse af enheden .....	35		
Rengøring af enheden .....	35		
Rengøring af læderremmene .....	35		
Udskiftning af QuickFit® remmene .....	35		
Justering af metalrem til ur .....	35		
<b>Fejlfinding .....</b>	<b>35</b>		
Min enhed viser det forkerte sprog .....	35		
Er min smartphone kompatibel med min enhed? .....	35		
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden .....	35		
Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret? .....	35		
Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til enheden .....	36		
Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil .....	36		
Genstart af din enhed .....	36		
Nulstilling af alle standardindstillinger .....	36		
Modtagelse af satellitsignaler .....	36		
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen .....	36		
Temperaturaf læsningen er ikke nøjagtig .....	36		
Sådan maksimerer du batteriets levetid .....	36		
Registrering af aktivitet .....	36		
Mit daglige antal skridt vises ikke .....	36		
Min skridttæller lader ikke til at være præcis .....	36		
Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens .....	37		
Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis .....	37		
Sådan får du flere oplysninger .....	37		
<b>Appendiks .....</b>	<b>37</b>		
Datafelter .....	37		
VO2 maks. standardbedømmelser .....	41		
FTP-bedømmelser .....	41		
Hjulstørrelse og -omkreds .....	41		
Symboldefinitioner .....	42		



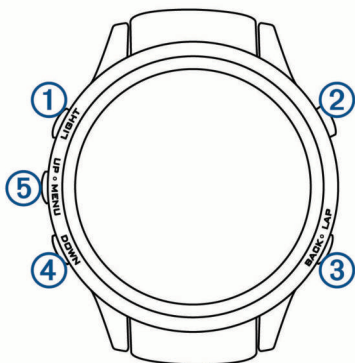
# Introduktion

## ⚠ ADVARSEL

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

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

## Oversigt over enheden



① LIGHT	Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen. Hold nede for at se menuen Styring. Hold nede for at tænde for enheden.
② ▲	Vælg for at få vist aktivitetslisten og starte eller stoppe en aktivitet. Vælg for at vælge en indstilling i en menu.
③ BACK LAP	Vælg for at vende tilbage til det forrige skærmbillede. Vælg for at registrere en omgang, et hvil eller en overgang under en multisportsaktivitet. Hold nede for at se urskiven på alle skærmbilleder.
④ DOWN	Vælg for at rulle gennem widget-sløjfen og menuerne. Hold nede for at se musikstyringen på alle skærmbilleder.
⑤ UP MENU	Vælg for at rulle gennem widget-sløjfen og menuerne. Hold nede for at få vist menuen.

## Visning af menuen Styring

Menuen Styring omfatter funktioner, som for eksempel aktivering af Vil ikke forstyrres-tilstand, låsning af tasterne og slukning af enheden. Du kan også åbne Garmin Pay™ tegnebogen.

**BEMÆRK:** Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 30*).

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



2 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle igennem mulighederne.

## Visning af widgets

Enheden leveres med adskillige forudinstallerede widgets, og flere er tilgængelige, når du parrer enheden med en smartphone.

- Vælg **UP** eller **DOWN**.  
Enheden ruller gennem widget-sløjfen.

- Vælg ▲ for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for en widget (valgfrit).
- Hold **BACK** nede på en vilkårlig skærm for at komme tilbage til urskiven.
- Hvis du optager en aktivitet, skal du vælge **BACK** for at gå tilbage til aktivitetsdatasiderne.

## Opladning af enheden

### ⚠ ADVARSEL

Denne enhed indeholder et litiumionbatteri. 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 i appendikset.

- 1 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på din enhed.



- 2 Sæt det store stik på USB-kablet i en USB-opladerport.
- 3 Oplad enheden helt.

## Parring af din smartphone med enheden

For at bruge de connectede funktioner i fēnix enheden skal den parres direkte via Garmin Connect™ Mobile-appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din smartphone.

- 1 Fra app store på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Connect Mobile app.
- 2 Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra din enhed.
- 3 Vælg **LIGHT** for at tænde enheden.

Første gang du tænder enheden, er den i parringstilstand.

**TIP:** Du kan holde **LIGHT** nede og vælge ☰ for manuelt at aktivere parringstilstand.

- 4 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
  - Hvis det er første gang, du parrer en enhed med Garmin Connect Mobile-appen, skal du følge instruktionerne på skærmen.
  - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect Mobile appen fra ☰ eller ••• menuen, skal du vælge **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** og følge instruktionerne på skærmen.

## Produktopdateringer

På din computer skal du installere Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). På din smartphone skal du installere Garmin Connect Mobile-appen.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin® enheder:

- Softwareopdateringer

- Kortopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

## Opsætning af Garmin Express

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

## Aktiviteter og apps

Enheden kan bruges til indendørs- og udendørsaktiviteter, atletik- og fitnessaktiviteter. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer enheden sensordata. Du kan gemme aktiviteter og dele dem med Garmin Connect fællesskabet.

Du kan også tilføje Connect IQ™ aktiviteter og apps til din enhed ved hjælp af Connect IQ webstedet ([Connect IQ funktioner](#), side 9).

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

### Start af aktivitet

Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt). Når du stopper aktiviteten, vender enheden tilbage til urtilstand.

- 1 Fra urskiven vælges .
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hvis det er nødvendigt, skal du følge instruktionerne på skærmen for at angive yderligere oplysninger.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens enheden opretter forbindelse til dine ANT+® sensorer.
- 5 Hvis aktiviteten kræver GPS, skal du gå udenfor og vente, indtil enheden finder satellitsignaler.

- 6 Vælg for at starte timeren.

**BEMÆRK:** Enheden registrerer dine aktivitetsdata, indtil du starter timeren.

### Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad enheden, før du starter en aktivitet ([Opladning af enheden](#), side 1).
- Vælg **LAP** for at registrere omgange.
- Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider.

### Stop en aktivitet

- 1 Vælg .
- 2 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
  - Hvis du vil gemme aktiviteten og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Gem**.
  - 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 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 sti ved at vælge **Tilbage til Start** > **Rute**.

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.

- Hvis du vil slette aktiviteten og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Slet** > **Ja**.

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

### Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet

Listen over dine favoritaktiviteter vises, når du trykker på fra urskiven og giver nem adgang til de aktiviteter, du bruger mest. Første gang du trykker på for at starte en aktivitet, bliver du bedt om at vælge dine favoritaktiviteter. Du kan tilføje eller fjerne favoritaktiviteter til enhver tid.

- 1 Hold **MENU**.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Aktiviteter og apps**.  
Dine favoritaktiviteter vises står øverst på listen med en hvid baggrund. Andre aktiviteter vises med en sort baggrund.
- 3 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil tilføje en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Indstil som favorit**.
  - Hvis du vil fjerne en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Fjern fra favoritter**.

### Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- 1 Fra urskiven vælges > **Tilføj**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Kopier aktivitet** for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
  - Vælg **Andre** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.
- 3 Vælg evt. en aktivitetstype.
- 4 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.  
Dupliserede aktivitetsnavne indeholder et tal, f.eks. Cykel(2).
- 5 Vælg en funktion:
  - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan f.eks. vælge en farvetone eller tilpasse dataskærmene.
  - Vælg **Udført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.
- 6 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

### Indendørs aktiviteter

fēnix enheden kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel. GPS er slukket for indendørs aktiviteter.

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

**TIP:** Hvis du holder fast i løbebåndets gelændere, reduceres nøjagtigheden. Du kan bruge en fodsensor (tilbehør) til at registrere tempo, distance og kadence.


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 enheden (f.eks. en hastigheds- eller kadencesensor).

### Kalibrering af distance på løbebånd

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




- 1 Start en løbebåndaktivitet ([Start af aktivitet](#), side 2), og løb mindst 1,5 km (1 mi.) på løbebåndet.



- 2 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge .
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Gem** for at kalibrere løbebåndsdistanzen for første gang. Enheden beder dig om at fuldføre løbebåndskalibreringen.
  - Hvis du manuelt vil kalibrere løbebåndsdistanzen efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og spar > Ja**.
- 4 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på din enhed.

### Registrering af styrketræningsaktiviteter

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

- 1 Fra urskiven vælges  **Styrke**. Første gang, du registrerer en styrketræningsaktivitet, skal du vælge hvilket håndled, du har dit ur på.
- 2 Vælg  for at starte timeren.
- 3 Start dit første sæt. Enheden tæller dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser.  
**TIP:** Enheden kan kun tælle gentagelser i en enkelt bevægelse for hvert sæt. Hvis du vil skifte bevægelser, skal du afslutte sættet og starte et nyt.
- 4 Vælg **LAP** for at færdiggøre sættet. Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet. Hviletimeren vises efter nogle sekunder.
- 5 Vælg om nødvendigt **DOWN**, og indtast antallet af gentagelser igen.  
**TIP:** Du kan også tilføje hvor meget vægt, du bruger til sættet.
- 6 Vælg **LAP** for at starte dit næste sæt, når du er færdig med at hvile.
- 7 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.
- 8 Vælg  efter dit sidste sæt for at stoppe timeren.
- 9 Vælg **Gem**.

### Udendørsaktiviteter

Enheden fēnix har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter. Du kan tilføje nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter såsom vandring eller roning. Du kan også tilføje brugerdefinerede aktiviteter til din enhed ([Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet](#), side 2).

### Visning af skiløbeture

Enheden registrerer oplysningerne for hver enkelt tur på ski eller snowboard ved hjælp af funktionen til automatisk skiløb. Denne funktion er aktiveret som standard for alpint skiløb og snowboarding. Den registrerer automatisk nye skiløbsture baseret på din bevægelse. Timeren sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig ned ad bakke, og når du sidder i en stolelift. Timeren forbliver på pause, mens du kører i stolelift. Du kan begynde at bevæge dig ned ad bakke for at genstarte timeren. Du kan få vist oplysninger om turen på pauseskærmen, eller mens timeren kører.


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

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

### Brug af metronomen

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

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

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

### Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet

Du kan gøre det muligt for din fēnix enhed at afspille motiverende statusbeskeder, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Lydbeskeder afspilles i dine tilsluttede hovedtelefoner vha. Bluetooth teknologi, hvis den er tilgængelig. Hvis ikke, afspilles lydbeskeder på din smartphone, der er parret via Garmin Connect Mobile-appen. Under en lydbesked sætter enheden eller smartphonen den primære lyd på lydløs for at afspille meddelelsen.

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Lydbeskeder**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil høre en besked for hver omgang, skal du vælge **Lap-alarm**.  
**BEMÆRK:** Lydbeskeden **Lap-alarm** aktiveres som standard.
  - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine tempo- og hastighedsoplysninger, skal du vælge **Tempo-/fartalarm**.
  - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine pulsoplysninger, skal du vælge **Pulsalarm**.
  - Hvis du vil høre beskeder, når du starter og stopper timeren, inklusive Auto Pause® funktionen, skal du vælge **Timer begivenheder**.
  - Hvis du vil ændre sproget eller dialekten for stemmemeddelelser, skal du vælge **Dialekt**.

### Jumpmaster

#### ADVARSEL

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

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

## Multisport

Triathlon-, duathlon- og andre multisport-udøvere kan drage fordel af multisport-aktiviteterne som f.eks. Triathlon eller Swimrun. Under en multisport-aktivitet kan du skifte mellem aktiviteter og fortsat få vist den samlede tid og distance. Du kan f.eks. skifte fra cykling til løb og få vist din samlede tid og distance 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.

### Sådan oprettes en multisportsaktivitet

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

### Tip til triatlontræning eller brug af multisportsaktiviteter

- Vælg ▲ for at starte din første aktivitet.
- Vælg **LAP** for at blive ført videre til den næste aktivitet.  
Hvis overgange aktiveres, registreres skiftetiden separat fra aktivitetstiderne.
- Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **LAP** for at starte den næste aktivitet.
- Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider.

## Svømning

### BEMÆRK

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

**BEMÆRK:** Enheden kan ikke optage håndledsbaserede pulldata, når du svømmer.

### 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 enheden, gennemfører en hel cyklus.

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

### Typer af tag

Du kan kun identificere typen af tag for svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde. Der vises typer af tag, når du gennemser intervalhistorikken. Du kan også

vælge type af tag som et brugerdefineret datafelt (*Tilpasning af skærbilleder, side 26*).

Fri	Crawl
Ryg	Rygcrawl
Bryst	Brystsvømning
Butterfly	Butterfly
Blandet	Flere typer tag inden for et interval
Drill	Anvendt med logning af øvelser ( <i>Træning med øvelseslog, side 4</i> )

### Tip til svømmeaktiviteter

- 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.  
Næste gang, du starter en svømmeaktivitet i swimmingpool, vil enheden bruge denne poolstørrelse. Du kan holde MENU nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge Poolstørrelse for at ændre størrelsen.
- Vælg **LAP** for at registrere en pause under svømning i pool.  
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen i pool.
- Vælg **LAP** for at registrere et interval under svømning i åbent vand.

### Hvile under svømning i pool

Der vises to hviletimere på standard-skærbilledet for hvile. Skærbilledet viser også tid og distance for det senest fuldførte interval.

**BEMÆRK:** Der registreres ikke svømmedata under hvile.

- 1 Du skal vælge **LAP** under svømmeaktiviteten for at starte et hvil.  
Skærmen viser hvid tekst på sort baggrund, og hvileskærbilledet vises.
- 2 Under et hvil skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist andre skærbilleder (valgfrít).
- 3 Vælg **LAP**, og fortsæt med at svømme.
- 4 Gentag dette for yderligere hvileintervaller.

### Træning med øvelseslog

Øvelseslogfunktionen er kun tilgængelig for svømning i pool. Du kan bruge øvelseslogfunktionen til manuel registrering af kiksæt, 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 vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist skærbilledet med øvelseslog.
- 2 Vælg **LAP** for at starte øvelsestimeren.
- 3 Når du er færdig med et øvelsesinterval, skal du vælge **LAP**.  
Øvelsestimeren stopper, men aktivitetstimeren forsætter med at registrere hele svømmesessionen.
- 4 Vælg en distance for den fuldførte øvelse.  
Distanceintervaller er baseret på poolstørrelsen for den valgte aktivitetsprofil.
- 5 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil starte et andet øvelsesinterval, skal du vælge **LAP**.
  - Hvis du vil starte et svømmeinterval, skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at vende tilbage til skærbillederne for svømmetræning.

## Golfspil

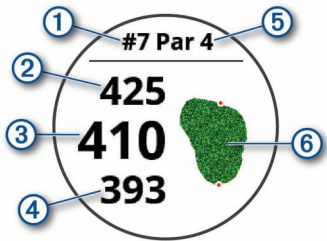
### Sådan spiller du golf

Før du spiller golf, bør du oplade enheden (*Opladning af enheden, side 1*).

- 1 Fra urskiven vælges ▲ > **Golf**.
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 3 Vælg en bane på listen over tilgængelige baner.
- 4 Vælg **Ja** for at holde styr på resultaterne.
- 5 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem hullerne.  
Enheden skifter automatisk, når du bevæger dig til næste hul.
- 6 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge ▲ > **Afslut runde** > **Ja**.

### Oplysninger om hul

Enheden beregner afstanden til den forreste og bageste kant af greenen samt til den valgte flagplacering (*Flytning af flaget*, side 5).



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

### Flytning af flaget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flagplaceringen.

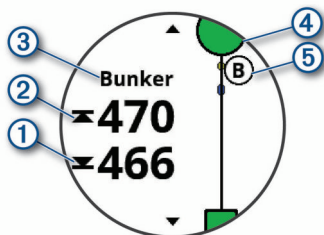
- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du vælge ▲ > **Flyt flag**.
- 2 Vælg **UP** eller **DOWN** for at flytte flagplaceringen.
- 3 Vælg ▲.

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

### Visning af hazarder

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

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du vælge ▲ > **Hazards**.



- Afstandene til forreste ① og bageste ② del af den nærmeste hazard vises på skærmen.
- Hazardernes type ③ vises øverst på skærmbilledet.
- Greenen vises som en halvcirkel ④ øverst på skærmbilledet. Linjen under greenen angiver midten af fairwayen.

- Hazarder ⑤ vises under greenen i den omtrentlige position i forhold til fairwayen.
- 2 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist andre hazarder for det aktuelle hul.

### Visning af målte slag

Før enheden kan registrere og måle slag automatisk, skal du aktivere scoring.

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 Mens du spiller golf, skal du vælge ▲ > **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.

- 2 Vælg **DOWN** for at få vist alle registrerede slaglængder.

### Visning af layup- og dogleg-distancer

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

Vælg ▲ > **Layups**.

Hver layup og distancen indtil du når til hver layup vises på skærmen.

**BEMÆRK:** Distancerne fjernes fra listen, når du passerer dem.

### Scoring

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

### Opdatering af en score

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du vælge ▲ > **Scorekort**.
- 2 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem hullerne.
- 3 Vælg ▲ for at vælge et hul.
- 4 Vælg **UP** eller **DOWN** for at ændre scoren for det pågældende hul.  
Din samlede score bliver opdateret.

### TruSwing™

Funktionen TruSwing giver dig mulighed for at få vist de svingmålinger, der er registreret fra din TruSwing enhed. Gå til [www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf) for at købe en TruSwing enhed.

### Brug af distancetæller til golf

Du kan bruge distancetælleren til at registrere tiden, distancen og det antal skridt, der er tilbagelagt. Distancetælleren starter og stopper automatisk, når du starter på eller afslutter en runde.

- 1 Vælg ▲ > **Triptæller**.
- 2 Vælg om nødvendigt **Nulstil** for at nulstille distancetælleren til nul.

### Sporing af statistik

Funktionen Stat Tracking gør det muligt at registrere detaljeret statistik, når du spiller golf.

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du holde **MENU** nede.

- 2 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 3 Vælg **Stat Tracking** for at aktivere sporing af statistik.

## Connectede funktioner

Connectede funktioner er tilgængelige for din fēnix enhed, når du opretter forbindelse mellem enheden og en kompatibel smartphone med Bluetooth trådløs teknologi. Visse funktioner kræver, at du installerer Garmin Connect Mobile app på den tilsluttede smartphone. Gå til [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) for at få yderligere oplysninger. Nogle funktioner er også tilgængelige, når du forbinder din enhed med et trådløst netværk.

**Telefonmeddelelser:** Viser telefonmeddelelser og beskeder på din fēnix enhed.

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

**GroupTrack:** Giver dig mulighed for at holde styr på dine forbindelser ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen og i realtid.

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

**Connect IQ:** Giver dig mulighed for at udvide enhedens funktioner med nye urskiver, widgets, apps og datafelter.

**Softwareopdateringer:** Giver dig mulighed for at opdatere enhedens software.

**Vejr:** Giver dig mulighed for at se aktuelle vejrforhold og vejrudsigter.

**Bluetooth sensorer:** Giver dig mulighed for at oprette forbindelse til Bluetooth kompatible sensorer som f.eks. en pulsmåler.

**Find min telefon:** Finder din mistede smartphone, der er parret med din fēnix enhed og er inden for rækkevidde.


**Find min enhed:** Finder din mistede fēnix enhed, der er parret med din smartphone og er inden for rækkevidde.

## Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre din fēnix enhed med en kompatibel mobil enhed (*Parring af din smartphone med enheden, side 1*).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Telefon > Smart Notifications > Status > Til**.
- 3 Vælg **Under aktivitet**.
- 4 Vælg en meddelelsespræference.
- 5 Vælg en lydpræference.
- 6 Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 7 Vælg en meddelelsespræference.
- 8 Vælg en lydpræference.
- 9 Vælg **Personlige oplysninger**.
- 10 Vælg en præference for beskyttelse af personlige oplysninger.
- 11 Vælg **Timeout**.
- 12 Vælg det tidsrum, som alarmer for en ny meddelelse vises på skærmen.
- 13 Vælg **Signatur** for at føje en signatur til dine svar på sms'er.

## Visning af meddelelser

- 1 Fra urskiven skal du vælge **UP** for at få vist en widget med meddelelser.
- 2 Vælg , og vælg en meddelelse.

- 3 Vælg **DOWN** for flere muligheder.
- 4 Vælg **BACK** for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.

## Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede smartphone, viser fēnix enheden navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.


- Hvis du vil besvare opkaldet, skal du vælge **Accepter**.  
**BEMÆRK:** Hvis du vil tale med den, der ringer op, skal du bruge din tilsluttede smartphone.
- Hvis du vil afvise opkaldet, skal du vælge **Afslå**.
- Hvis du vil afvise et opkald og sende en tekstbesked som svar, skal du vælge **Svar** og vælge en meddelelse på listen.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig, hvis enheden er tilsluttet en Android™ smartphone.

## Besvarelse af en tekstbesked

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig for smartphones med Android.

Når du modtager en tekstbesked på din fēnix enhed, kan du sende et hurtigt svar ved at vælge på en liste over beskeder. Du kan tilpasse meddelelser i Garmin Connect Mobile 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 Fra urskiven skal du vælge **UP** for at få vist en widget med meddelelser.
- 2 Vælg , og vælg en tekstbesked.
- 3 Vælg **DOWN > Svar**.
- 4 Vælg en meddelelse på listen.  
Telefonen sender den valgte besked som en sms.


## Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible smartphone til at administrere meddelelser, der vises på din fēnix 5/5S/5X Plus enhed.

Vælg en funktion:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du bruge indstillingerne i meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på enheden.
- Hvis du bruger en Android smartphone, skal du i Garmin Connect appen vælge **Indstillinger > Smart Notifications**.

## Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning

- 1 Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth smartphone-tilslutning på din fēnix enhed.  
Se i brugervejledningen til din mobile enhed for at deaktivere Bluetooth trådløs teknologi på din mobile enhed.

## Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer

Du kan indstille fēnix 5/5S/5X Plus enheden til at advare dig, når din parrede smartphone forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth trådløs teknologi.

**BEMÆRK:** Smartphone- forbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Telefon > Alarmer**.

## Sådan finder du en bortkommet mobil enhed

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

1 Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.

2 Vælg .

fēnix enheden begynder at søge efter din mobile enhed. Der lyder en akustisk alarm på din mobile enhed, og Bluetooth signalstyrken vises på fēnix enhedens skærm. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din mobile enhed.

3 Vælg **BACK** for at stoppe søgningen.

## Garmin Connect

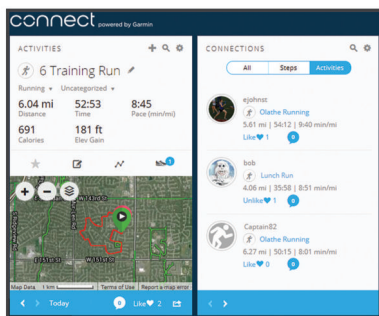
Din Garmin Connect konto gør det muligt for dig at spore dine resultater og få kontakt med dine venner. Den giver jer værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Du kan registrere begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture, golfspil med mere.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer enheden med din telefon vha. Garmin Connect Mobile-appen. Du kan også oprette en konto, når du konfigurerer Garmin Express programmet ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

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

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

**BEMÆRK:** Hvis du vil have vist data, skal du parre en valgfri trådløs sensor med enheden (*Parring af dine trådløse sensorer*, side 33).



**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, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

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

## Opdatering af softwaren med Garmin Connect Mobile

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect Mobile appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone (*Parring af din smartphone med enheden*, side 1).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect Mobile appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect Mobile*, side 7).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect Mobile app automatisk opdateringen til din enhed.

## Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedens software, skal du downloade og installere Garmin Express appen og tilføje enheden (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren*, side 7).

1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til enheden.

2 Når Garmin Express appen er færdig med at sende opdateringen, skal du koble enheden fra din computer.

Enheden installerer opdateringen.

## Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express programmet forbinder enheden 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 sende data, f.eks. træning eller træningsplaner, fra Garmin Connect webstedet til din enhed. Du kan også installere softwareopdateringer til enheden og administrere dine Connect IQ apps.

1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

2 Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).

3 Download og installer Garmin Express programmet.

4 Åbn Garmin Express programmet, og vælg **Tilføj enhed**.

5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Manuel synkronisering af data med Garmin Connect Mobile

1 Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.

2 Vælg .

## Garmin Golf™ app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din compatible Garmin enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved at benytte Garmin Golf appen. Mere end 41.000 baner har ranglister, som alle kan tilmelde sig. Du kan oprette en turneringsbegivenhed og invitere spillere til at konkurrere.

Garmin Golf appen synkroniserer dine data med din Garmin Connect konto. Du kan downloade Garmin Golf appen fra appbutikken på din smartphone.

## Start en GroupTrack session

Før du kan starte en GroupTrack session, skal du have en Garmin Connect konto, en kompatibel smartphone og Garmin Connect app.

Disse instruktioner gælder for start af en GroupTrack session med fēnix 5/5S/5X Plus enheder. Hvis dine forbindelser har andre compatible enheder, kan du se dem på kortet. De andre enheder kan muligvis ikke vise GroupTrack cykelryttere på kortet.

1 Gå udenfor, og tænd for fēnix 5/5S/5X Plus enheden.

2 Par din smartphone med fēnix 5/5S/5X Plus enheden (*Parring af din smartphone med enheden*, side 1).

3 På fēnix 5/5S/5X Plus enheden skal du holde **MENU** nede og vælge **Indstillinger > GroupTrack > Vis på kort** for at aktivere visning af forbindelser på kortskærmbilledet.

4 I Garmin Connect appen skal du fra indstillingsmenuen vælge **Sikkerhed og registrering > LiveTrack > GroupTrack**.

5 Hvis du har mere end én kompatibel enhed, skal du vælge en enhed for GroupTrack sessionen.

6 Vælg **Synlig for > Alle forbindelser**.

7 Vælg **Start LiveTrack**.

8 Start en aktivitet på fēnix 5/5S/5X Plus enheden.

9 Rul til skærmbilledet for at se dine forbindelser.

**TIP:** Fra kortet kan du holde MENU nede og vælge Forbindelser i nærheden for at få vist afstand, retning og tempo- eller hastighedsoplysninger for andre forbindelser i GroupTrack sessionen.

### Tip til GroupTrack sessioner

Funktionen GroupTrack giver dig mulighed for at holde styr på andre forbindelser i din gruppe ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen. Alle medlemmer af gruppen skal være dine forbindelser i din Garmin Connect konto.

- Start din aktivitet udenfor med GPS.
- Par din fēnix 5/5S/5X Plus-enhed med din smartphone med brug af Bluetooth teknologi.
- I Garmin Connect Mobile app skal du vælge **Forbindelser** i indstillingsmenuen for at opdatere listen over forbindelser til din GroupTrack session.
- Sørg for, at alle dine tilknytninger parres til deres smartphones, og start en LiveTrack session i Garmin Connect Mobile app.
- 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 tilknytninger (*Sådan føjes et kort til en aktivitet*, side 26).

## Garmin Explore™

Garmin Explore webstedet giver dig mulighed for at planlægge dine rejser og anvende cloud storage til dine waypoints, ruter og spor. Det tilbyder avanceret planlægning, så du får mulighed for at dele og synkronisere data med din compatible Garmin enhed. Gå ind på [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## Sikkerheds- og registreringsfunktioner

### ⚠ FORSIGTIG

Registrering af hændelse og hjælp er supplerende funktioner, som IKKE må betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect Appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

fēnix 5/5S/5X Plus enheden har sikkerheds- og registreringsfunktioner, der skal konfigureres med Garmin Connect appen.

### BEMÆRK

Hvis du vil bruge disse funktioner, skal du have forbindelse til appen Garmin Connect ved hjælp af Bluetooth teknologi. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

**Hjælp:** Gør det muligt for dig at sende en sms-besked med dit navn og GPS-position til dine nødkontakter.



**Registrering af hændelse:** Gør det muligt for Garmin Connect appen at sende en meddelelse til dine nødkontakter, når fēnix 5/5S/5X Plus enheden registrerer en hændelse.

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

**GroupTrack:** Giver dig mulighed for at holde styr på dine forbindelser ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen og i realtid.

## Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til registrering af hændelser og hjælpefunktioner.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Sikkerhed og registrering > Hændelsesregistrering og Anmodning om hjælp > Tilføj nødkontakt**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

## Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

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

**BEMÆRK:** Registrering af hændelser er kun tilgængelig for udendørs gang, løb og cykelaktiviteter.

Hvis en hændelse registreres af din fēnix 5/5S/5X Plus enhed med GPS aktiveret, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position til dine nødkontakter. Der vises en meddelelse, som angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 10 sekunder. Du kan vælge **Annuller**, før nedtællingen er gennemført, hvis du vil annullere meddelelsen.

## Anmodning om hjælp

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter (*Tilføjelse af nødkontakter*, side 8).

- 1 Hold tasten **LIGHT** nede.
- 2 Når du mærker tre vibrationer, skal du slippe tasten for at aktivere hjælpefunktionen. Nedtællingsskærmen vises.  
**TIP:** Du kan vælge **Annuller**, før nedtællingen er gennemført, hvis du vil annullere meddelelsen.

## Wi-Fi® connectede funktioner

Enheden fēnix 5/5S/5X Plus har Wi-Fi tilsluttede funktioner. Garmin Connect Mobile app er ikke påkrævet, hvis du bruger Wi-Fi tilslutningsmuligheden.

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

**Træningsture og træningsplaner:** Giver dig mulighed for at søge efter træninger og træningsplaner på Garmin Connect webstedet. Næste gang din enhed har en Wi-Fi forbindelse, sendes filerne trådløst til din enhed.

**Softwareopdateringer:** Din enhed downloader og installerer automatisk den nyeste softwareopdatering, når en Wi-Fi forbindelse er tilgængelig.

## Tilslutning til et Wi-Fi netværk

Du skal tilslutte din enhed til Garmin Connect Mobile-appen på din smartphone eller til Garmin Express applikationen på din computer, før du kan oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk.

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

Enheden opretter forbindelse til netværket, og netværket tilføjes til listen over gemte netværk. Enheden genetablerer forbindelse til dette netværk automatisk, når den er inden for rækkevidde.

## Connect IQ funktioner

Du kan føje Connect IQ funktioner til dit ur fra Garmin og andre udbydere ved hjælp af Connect IQ webstedet. Du kan tilpasse din enhed med urskiver, datafelter, widgets og apps.

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

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

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

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

## Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren



- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com), og log på.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

## Garmin Pay

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

### Installation af din Garmin Pay Wallet


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

- 1 Fra Garmin Connect Mobile-appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg din enhed.
- 3 Vælg **Garmin Pay > Opret din tegnebog**.
- 4 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 i en deltagende butik.

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

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

Det senest anvendte betalingskort vises.




- 4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du vælge **DOWN** for at skifte til et andet kort (valgfrit).
- 5 Hold uret i nærheden af betalingslæseren inden for 60 sekunder med uret vendt mod læseren. Uret vibrerer og viser et flueben, når det er færdigt med at kommunikere med læseren.

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

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

## Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

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

- 1 Fra fēnix 5/5S/5X Plus-enhedssiden i Garmin Connect Mobile-appen skal du vælge **Garmin Pay** > .
- 2 Følg instruktionerne på skærmen for at indtaste kortoplysninger og føje kortet til din tegnebog.

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

### Administration af din Garmin Pay tegnebog

Du kan få vist detaljerede oplysninger om hvert af dine betalingskort, og du kan suspendere, aktivere eller slette et kort. Du kan også suspendere eller slette hele din Garmin Pay tegnebog.

**BEMÆRK:** I nogle lande kan de deltagende pengeinstitutter begrænse tegnebogsfunktionerne.

- 1 Fra fēnix 5/5S/5X Plus-enhedssiden i Garmin Connect Mobile-appen skal du vælge **Garmin Pay > Administrer din tegnebog**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil suspendere et bestemt kort, skal du vælge kortet og vælge **Suspend**. Kortet skal være aktivt, for at du kan foretage indkøb med din fēnix 5/5S/5X Plus-enhed.
  - Hvis du midlertidigt vil suspendere alle kort i din tegnebog, skal du klikke på **Suspend tegnebog**. Du kan ikke betale med din fēnix 5/5S/5X Plus enhed, før du ophæver suspendingen af mindst ét kort ved hjælp af appen.
  - Hvis du vil ophæve suspendingen af din suspenderede tegnebog skal du vælge **Ophæv suspending af tegnebog**.
  - Hvis du vil slette et bestemt kort, skal du vælge kortet og derefter vælge **Slet**. Kortet slettes fuldstændigt fra din tegnebog. Hvis du på et senere tidspunkt vil føje dette kort til din tegnebog, skal du indtaste kortoplysningerne igen.
  - Hvis du vil slette alle kort i din tegnebog, skal du vælge **Slet tegnebog**. Din Garmin Pay tegnebog og alle kortoplysninger, der er knyttet til den, bliver slettet. Du kan ikke betale med din fēnix 5/5S/5X Plus-enhed, før du opretter en ny tegnebog og tilføjer et kort.

### Ændring af din Garmin Pay adgangskode

Du skal kende din aktuelle adgangskode for at ændre den. Adgangskoden kan ikke gendannes. Hvis du glemmer din adgangskode, skal du slette din tegnebog og oprette en ny og indtaste dine kortoplysninger igen.

Du kan ændre den adgangskode, der kræves for at få adgang til din Garmin Pay tegnebog, på din fēnix 5/5S/5X Plus-enhed.

- 1 Fra fēnix 5/5S/5X Plus-enhedssiden i Garmin Connect Mobile-appen skal du vælge **Garmin Pay > Nulstil adgangskode**.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Næste gang du betaler med din fēnix 5/5S/5X Plus-enheden, skal du indtaste den nye adgangskode.



## Musik

Du kan downloade lydindhold til din enhed fra din computer eller fra en tredjepartsudbyder, så du kan lytte, når din smartphone ikke er i nærheden. Du kan lytte til lydindhold gemt på enheden ved at forbinde hovedtelefoner med Bluetooth teknologi.

Du kan bruge musikstyringen til at kontrollere musikafspilning på din smartphone eller afspille musik, der er gemt på din enhed.

### Tilslutning til en tredjepartsudbyder

Før du kan downloade musik eller andre lydfiler til dit kompatible ur fra en understøttet tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til udbyderen via Garmin Connect appen.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg din enhed.
- 3 Vælg **Musik**.
- 4 Vælg **Hent musik-apps**, find en udbyder og følg instruktionerne på skærmen.

**BEMÆRK:** Hvis du allerede har installeret en udbyder, skal du vælge den 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 8*).

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Musikudbydere**.
- 4 Vælg en tilsluttet udbyder.
- 5 Vælg en afspilningsliste eller et andet emne, der skal downloades til enheden.
- 6 Vælg **BACK**, indtil du bliver bedt om at synkronisere med tjenesten, og vælg **Ja**.

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

### Downloader lydindhold fra Spotify®

Før du kan downloade lydindhold fra Spotify, skal du oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 8*).

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Musikudbydere > Spotify**.
- 4 Vælg **Tilføj musik og podcasts**.
- 5 Vælg en afspilningsliste eller et andet emne, der skal downloades til enheden.



**BEMÆRK:** Download af lydindhold kan dræne batteriet. Du skal muligvis slutte enheden til en ekstern strømkilde, hvis den resterende batterilevetid er utilstrækkelig.

De valgte afspilningslister og andre emner er downloadet til enheden.

### Skift musikudbydere

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Musikudbydere**.
- 4 Vælg en tilsluttet udbyder.


### Frakobling fra en tredjepartsudbyder

- 1 Fra Garmin Connect Mobile-appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg din enhed.
- 3 Vælg **Musik**.
- 4 Vælg en installeret tredjepartsudbyder, og følg instruktionerne på skærmen for at frakoble tredjepartsudbyderen fra din enhed.


### Download af personligt lydindhold

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

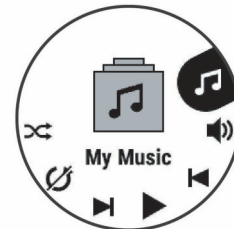
Du kan indlæse dine personlige lydfiler såsom .mp3- og .aac-filer til en fēnix-enhed fra computeren.






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

### Afspilning af musik

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Tilslut dine hovedtelefoner med Bluetooth teknologi (*Tilslutning af hovedtelefoner ved hjælp af Bluetooth teknologi, side 11*).
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Musikudbydere**, og vælg en indstilling:
  - For at lytte til musik downloadet til dit ur fra computeren, skal du vælge **Min musik** (*Download af personligt lydindhold, side 10*).
  - For at lytte til musik fra din smartphone, skal du vælge **Betjen telefon**.
  - Hvis du vil lytte til musik fra en tredjepartsudbyder, skal du vælge navnet på udbyderen.
- 5 Vælg  for at åbne kontrolelementerne til musikafspilning.

### Kontrolelementer til musikafspilning



	Vælg for at administrere indhold fra nogle tredjepartsudbydere.
	Vælg for at gennemse lydfilerne og afspilningslisterne på den valgte kilde.
	Vælg for at justere lydstyrken.
	Vælg for at afspille og sætte den aktuelle lydfil på pause.
	Vælg for at springe til den næste lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole hurtigt frem i den aktuelle lydfil.



◀	Vælg for at genstarte den aktuelle lydfil. Vælg to gange for at springe til den forrige lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole tilbage igennem den aktuelle lydfil.
↺	Vælg for at ændre gentagelsestilstand.
⌂	Vælg for at ændre blandingstilstand.

## Tilslutning af hovedtelefoner ved hjælp af Bluetooth teknologi

Du kan lytte til musik indlæst på din fēnix enhed ved at tilslutte hovedtelefoner ved hjælp af Bluetooth teknologi.

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

## Pulsmålerfunktioner

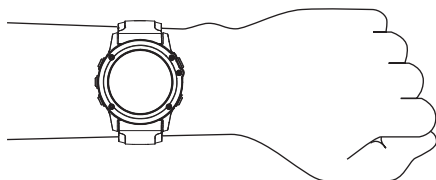
fēnix 5/5S/5X Plus-enheden har en håndledsbaseret pulsmåler og er samtidig kompatibel med brystpulsmålere (sælges særskilt). Du kan få vist pulsdata på pulsmåler-widget'en. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdata er tilgængelige, anvender enheden brystpulldataene.

### Håndledsbaseret puls

#### Sådan bæres enheden

- Bær enheden over håndledsknogle.

**BEMÆRK:** Enheden bør sidde tæt og behageligt. For at opnå mere præcise pulsmålinger på fēnix 5/5S/5X Plus enheden bør enheden ikke bevæge sig, når du løber eller træner. For at opnå mere præcise målinger af iltmætning på fēnix 5X Plus enheden, skal du stå stille.



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

- Se fejlfindingstippene (*Tip til uregelmæssige pulsdata, side 11*), hvor der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler.
- Se *Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 18* for at få flere oplysninger om sensoren til måling af iltmætning.
- Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

#### 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 enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af enheden.
- Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Vent, indtil ♥ ikonet lyser konstant, før du begynder på din aktivitet.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

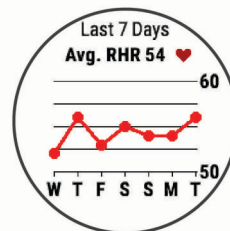
**BEMÆRK:** Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.

- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.
- Brug en silikonereem under træning.

### Visning af pulsmåler-widget

Widget'en viser din aktuelle puls i slag pr. minut (bpm) og en graf, der viser din puls de seneste 4 timer.

- 1 Fra urskiven vælges **DOWN**.
- 2 Vælg for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de sidste 7 dage.



### Send pulsdata til Garmin enheder

Du kan sende pulsdata fra din fēnix 5/5S/5X Plus enhed og se dem på parrede Garmin enheder.

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

- 1 Fra pulswidget'en skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Tilbehør > Send pulsdata**.

Enheden fēnix 5/5S/5X Plus begynder at sende dine pulsdata, og vises.

**BEMÆRK:** Du kan kun se pulsmåler-widget'en, mens dine pulsdata overføres fra den.

- 3 Par din fēnix 5/5S/5X Plus enhed med din Garmin ANT+ kompatible enhed.

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

**TIP:** Stop overførsel af pulsdata ved at trykke på en vilkårlig tast og vælge Ja.

### Overførsel af pulsdata under en aktivitet

Du kan indstille din fēnix 5/5S/5X Plus enhed til at overføre dine pulsdata automatisk, når du starter på en aktivitet. Du kan f.eks. sende pulsdata til en Edge® enhed, mens du cykler, eller til et VIRB® actionkamera under en aktivitet.

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

- 1 Fra pulswidget'en skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Tilbehør > Send under aktivitet**.
- 3 Påbegynd en aktivitet (*Start af aktivitet, side 2*).

fēnix 5/5S/5X Plus Enheden begynder at sende dine pulsdata i baggrunden.

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

- 4 Par om nødvendigt din fēnix 5/5S/5X Plus enhed med din Garmin ANT+ kompatible enhed.

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

**TIP:** Hvis du vil afbryde overførslen af dine pulsdata, skal du stoppe aktiviteten (*Stop en aktivitet, side 2*).

### Indstilling af alarm ved unormal puls

Du kan indstille enheden til at advare dig, hvis din puls overstiger et vist antal slag pr. minut (bpm) efter en periode med inaktivitet.

- 1 Fra pulswidget'en skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Tilbehør > Unormal puls alarm > Status > Til**.

### 3 Vælg **Tærskelværdi for advarsel**.

### 4 Vælg en tærskelværdi for puls.

Hver gang du overskrider tærskelværdien, vises der en meddelelse, og enheden vibrerer.

### Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

Standardværdien for Pulsmål. håndled er Automatisk. Enheden anvender automatisk den håndledsbaserede pulsmåler, medmindre du parrer en ANT+ pulsmåler med enheden.

**BEMÆRK:** Hvis den håndledsbaserede pulsmåler deaktiveres, bliver den håndledsbaserede registreringsfunktion for Garmin Pay betalinger også deaktiveret, og du skal indtaste en adgangskode ved hver betaling (*Garmin Pay, side 9*).

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

1 Fra pulswidgeten skal du holde **MENU** nede.

2 Vælg **Tilbehør > Status > Fra**.

### Påsætning af pulsmåleren

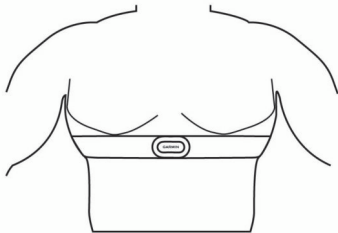
Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under din aktivitet.

1 Sæt eventuelt stropudvidelsen fast på pulsmåleren.

2 Gør elektroderne ① bag på pulsmåleren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.



3 Pulsmåleren skal bæres med Garmin logoets højre side opad.



Sammenkoblingen af lækken ② og krogen ③ skal være på din højre side.

4 Spænd pulsmåleren rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen til lækken.

**BEMÆRK:** Sørg for, at vedligeholdelsesmærket ikke foldes.

Når du har taget pulsmåleren på, er den aktiv og sender data.

### Tip til uregelmæssige pulldata

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

- Put vand på elektroderne og kontaktområderne igen (om nødvendigt).
- Stram remmen på din brystkasse.
- Varm op i 5 til 10 minutter.
- Følg vedligeholdelsesinstruktionerne (*Vedligeholdelse af pulsmåleren, side 12*).
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt begge sider af remmen omhyggeligt.

Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.

- Flyt dig væk fra kilder, der kan forstyrre din pulsmåler.

Andre forstyrrende kilder kan være stærke elektromagnetiske felter, nogle 2,4 GHz trådløse sensorer, el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, ovne, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter.

### Vedligeholdelse af pulsmåleren

#### **BEMÆRK**

En ophobning af sved og salt på remmen kan reducere muligheden for at pulssensoren rapporterer nøjagtige data.

- Skyl pulsmåleren efter hvert brug.
- Håndvask pulsmåleren efter hver 7. anvendelse eller efter en tur i poolen med en lille smule mildt rengøringsmiddel, for eksempel opvaskemiddel.

**BEMÆRK:** Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, kan det beskadige pulsmåleren.

- Kom ikke pulsmåleren i vaskemaskinen eller tørretumbleren.
- Når pulsmåleren skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

### Løbedynamik

Du kan bruge din kompatible fēnix enhed parret med HRM-Run™ tilbehøret eller andet tilbehør til løbedynamik til at give realtidstilbage melding om din løbeform. Hvis din fēnix enhed blev leveret med HRM-Run tilbehør, er enhederne allerede parret.

Tilbehøret til løbedynamik har et accelerometer i modulet, der måler overkroppens bevægelse for at beregne seks typer løbedata.

**Kadence:** Kadence er antallet af skridt pr. minut. Den viser det samlede antal skridt (højre og venstre kombineret).

**Vertikale udsving:** Vertikale udsving er dine hop, mens du løber. Den viser den lodrette bevægelse af din overkrop, målt i centimeter.

**Tid i kontakt med jorden:** Tid i kontakt med jorden er den tid i hvert skridt, du bruger på jorden, mens du løber. Den måles i millisekunder.

**BEMÆRK:** Tid i kontakt med jorden og balance er ikke tilgængelig ved gang.

**Balance for den tid, du er i kontakt med jorden:** Balance for den tid, du er i kontakt med jorden, viser venstre/højre-balancen i den tid, du er i kontakt med jorden, mens du løber. Den vises i procent. For eksempel 53,2 med en pil, der peger til venstre eller højre.

**Skridtlængde:** Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.

**Vertikalt forhold:** Det vertikale forhold er forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden. Den vises i procent. Et lavere tal indikerer typisk en bedre løbeform.

### Træning med løbedynamik

Før du kan se din løbedynamik, skal du tage et tilbehør til løbedynamik på, for eksempel HRM-Run tilbehøret, og parre det med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 33*). Hvis din fēnix 5/5S/5X Plus blev leveret med tilbehøret, er enhederne allerede parret, og fēnix 5/5S/5X Plus enheden er indstillet til at vise løbedynamik.

1 Vælg en funktion:

- Hvis tilbehøret til løbedynamik og fēnix 5/5S/5X Plus enheden allerede er parret, kan du gå til trin 7.
- Hvis tilbehøret til løbedynamik og fēnix 5/5S/5X Plus enheden ikke allerede er parret, skal du fuldføre alle trinene i denne procedure.

2 Hold **MENU** nede.

3 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.

4 Vælg en aktivitet.

5 Vælg aktivitetsindstillingerne.

6 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny**.

7 Vælg et skærbillede med løbedynamikdata.

**BEMÆRK:** Skærbillederne for løbedynamik er ikke tilgængelige ved alle aktiviteter.

8 Løb en tur (*Start af aktivitet, side 2*).

9 Vælg **UP** eller **DOWN** for at åbne et skærbillede for løbedynamik og se dine målinger.

## Farvemålere og data for løbedynamik

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

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

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

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

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

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

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

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

Du kan se farvemåleren eller datafeltet, mens du løber, eller se 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 vertikale udsving og vertikalt forhold er lidt forskellige afhængig af sensoren og, om den er anbragt på brystet (HRM-Tri™ eller HRM-Run tilbehør) eller om livet (Running Dynamics Pod tilbehør).

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

## Tip til manglende data for løbedynamik

Hvis data for løbedynamik ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Kontrollér, at du har et tilbehør for løbedynamik, for eksempel HRM-Run tilbehøret.  
Tilbehør med løbedynamik har  på forsiden af modulet.
- Par tilbehøret til løbedynamik med din fēnix enhed igen i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis dataene for løbedynamik kun viser nuller, skal du kontrollere, at tilbehøret vender den rigtige side opad.

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

## Præstationsmålinger

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

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



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

**Træningsstatus:** Træningsstatus viser dig, hvordan din træning påvirker din kondition og dine præstationer. Din træningsstatus er baseret på ændringer i din træningsbelastning og VO2-max 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.

**Restitutionsid:** Restitutionsid viser, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til den næste, hårde træning.

**Træningsbelastning:** Træningsbelastning er summen af dit ekstra iltbehov efter træning (EPOC) over de seneste 7 dage. EPOC er et estimat af, hvor meget energi det kræver af din krop at restituere efter træning.

**Forventede konkurrencetider:** Din enhed bruger VO2-max estimeringer og offentligtgjorte datakilder til at give en målløbetid på basis af din nuværende kondition. Denne projektion forudsætter også, at du har gennemført korrekt træning til løbet.

**HRV-stresstest:** HRV-stresstest (pulsudsving) kræver en Garmin brystpulsmåler. Enheden registrerer din pulsvariation, mens du står stille i 3 minutter. Den fortæller dig dit generelle stressniveau. Skalaen er 1 til 100, og en lavere score angiver et lavere stressniveau.

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

**Functional Threshold Power (FTP):** Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at estimere din FTP. Du kan få en mere nøjagtig vurdering ved at gennemføre en guidet test.

**Syregrænse:** Syregrænse kræver pulsmåler med brystrem. Syregrænsen er det punkt, hvor dine muskler begynder hurtigt at blive trætte. Din enhed måler dit syregrænseniveau ved hjælp af pulldata og tempo.

### Deaktivering af meddelelser om præstation

Meddelelser om præstation er som standard aktiveret. Nogle meddelelser om præstation er beskeder, der vises ved afslutningen af din aktivitet. Nogle meddelelser om præstation vises under en aktivitet eller, når du når et nyt præstationskrav, for eksempel en ny VO2-max estimering.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Fysiologiske målinger > Meddelelser om præstation**.
- 3 Vælg en funktion.

### Automatisk registrering af præstationsmålinger

Funktionen Auto. registrering er som standard aktiveret. Enheden kan automatisk registrere din maksimale puls og syregrænse under en aktivitet. Når den er parret med en

kompatibel effektmåler, kan enheden automatisk registrere din FTP (functional threshold power) under en aktivitet.

**BEMÆRK:** Enheden registrerer kun en maksimal puls, når pulsen er højere end den værdi, der er angivet i den brugerprofil.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Fysiologiske målinger > Auto. registrering**.
- 3 Vælg en funktion.

### Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til din fēnix 5/5S/5X Plus enhed ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør din enhed i stand til mere præcist at angive din træningsstatus og form. Du kan f.eks. registrere din cykeltur med en Edge enhed, og se dine aktivitetsdetaljer og overordnede træningsbelastning på din fēnix 5/5S/5X Plus enhed.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Fysiologiske målinger > TrueUp**.

Når du synkroniserer din enhed med din smartphone, så vil de seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra din anden Garmin enhed vises på din fēnix 5/5S/5X Plus enhed.

### Træningsstatus

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

**Top:** Top betyder, at 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.

**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.

**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.

**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.

**Uproduktiv:** Din træningsbelastning er på et godt niveau, men din kondition aftager. Din krop kæmper muligvis for at restituere, så du bør være opmærksom på din overordnede sundhedstilstand, herunder stress, ernæring og hvile.

**Afvikling af træningseffekt:** Afvikling af træningseffekt sker, når du træner meget mindre end normalt i en uge eller mindre, og det påvirker dit konditionsniveau. Du kan prøve at forøge din træningsbelastning for at opleve forbedring.

**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.

**Ingen status:** Enheden skal bruge en eller to ugers træningshistorik, herunder aktivitet med VO2 max. resultater fra løb eller cykling, for at fastslå din træningsstatus.

### Tips til at hente din træningsstatus

Træningsstatusfunktionen afhænger af opdaterede vurderinger af dit fitnessniveau, inklusive mindst to VO2-max målinger om ugen. Dit VO2-max. estimat bliver opdateret efter udendørs løb

eller cykelture med effektmåler, hvor din puls nåede op på mindst 70% af din maksimale puls i flere minutter. For at kunne bevare nøjagtigheden af trenden i dit fitnessniveau, giver terrænløb og aktiviteter med indendørs løb ikke nogen VO2-max estimering.

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

- Løb eller cykl udendørs mindst to gange 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 enheden en uge, bør din træningsstatus være tilgængelig.

- Registrer alle dine fitnessaktiviteter på denne enhed, og aktiver funktionen *PhysioTrueUp™*, der tillader din enhed at indsamle oplysninger om din præstation. (*Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger*, side 14).

## 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. *fēnix 5/5S/5X Plus* 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 Maks. estimat.

På enheden vises dit VO2-max estimat som et tal, en beskrivelse og et niveau på måleren. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dit VO2-max estimering, herunder din fitnessalder. Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn og en anden alder. Mens du træner kan din fitnessalder med tiden blive mindre.



Lilla	Fremragende
Blå	Rigtig god
Grøn	God
Orange	Nogenlunde
Rød	Dårlig

VO2-max data kommer fra FirstBeat. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2 maks. standardbedømmelser*, side 41) og gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Få dit VO2 maks. estimat 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 din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer*, side 33). Hvis *fēnix 5/5S/5X Plus* enheden havde en pulsmåler inkluderet i pakken, er enhederne allerede parret.

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil*, side 18) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner*, side 18). Estimatet kan synes upræcist i starten. Enheden

kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeydelse.

- Løb i mindst 10 minutter udenfor.
- Efter din løbetur vælger du **Gem**.
- Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist Performance Widget.
- Vælg for at rulle gennem præstationsmålingerne.

### Få dit VO2 maks. estimat for cykling

Denne funktion kræver en effektmåler og en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Effektmåleren skal være parret med din *fēnix 5/5S/5X Plus* enhed (*Parring af dine trådløse sensorer*, side 33). Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med din enhed. Hvis *fēnix 5/5S/5X Plus* enheden havde en pulsmåler inkluderet i pakken, er enhederne allerede parret.

For at få det mest præcise estimat, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil*, side 18) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner*, side 18). Estimatet kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

- Kør med vedvarende, høj intensitet i mindst 20 minutter.
- Efter køreturen skal du vælge **Gem**.
- Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist Performance Widget.
- Vælg for at rulle gennem præstationsmålingerne.

## 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.

### Visning af din restitutionstid

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil*, side 18) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner*, side 18).

- Løb en tur.
- Efter din løbetur vælger du **Gem**.

Restitutionstiden vises. Den maksimale tid er 4 dage.

**BEMÆRK:** På urskiven kan du vælge UP eller DOWN for at få vist Performance Widget, og du kan vælge for at rulle gennem præstationsmålingerne og se din restitutionstid.

## Restitutionspuls

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

**TIP:** For at få de mest præcise resultater skal du holde op med at bevæge dig i to minutter, mens enheden udregner din restitutionspuls. Du kan gemme eller slette aktiviteten, når denne værdi vises.

## Træningsbelastning

Træningsbelastningen er et mål for din træningsmængde i løbet af de seneste syv dage. Det er summen af dine EPOC-målinger (ekstra iltbehov efter træning) for de seneste syv dage. Måleren viser, om din aktuelle belastning er for lav, for høj eller inden for det optimale område for at opretholde eller forbedre dit formniveau. Det optimale område er bestemt ud fra dit aktuelle formniveau og din træningshistorik. Området justeres, når din træningstid og -intensitet øges eller mindskes.

## Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 18*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 18*).

Din enhed bruger VO<sub>2</sub>-max estimering (*Om VO<sub>2</sub>-max estimeringer, side 15*) og offentliggjorte datakilder til at give en målløbetid på basis af din nuværende kondition. Denne projektion forudsætter også, at du har gennemført korrekt træning til løbet.

**BEMÆRK:** Projektionerne kan synes upræcise i starten. Enheden kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbelydelse.

1 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist Performance Widget.

2 Vælg  for at rulle gennem præstationsmålingerne.

Dine forventede løbetider vises for distancerne 5K, 10K, halvmaraton og maraton.

## 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 Training Effect og fortæller dig derved, hvordan aktiviteten har forbedret din kondition. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger, puls, varighed og aktivitetens intensitet.




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. Din akkumulerede EPOC under træning knyttes til en række værdier, der redegør for dit konditionsniveau og dine træningsvaner. Stabil træning med moderat anstrengelse eller træninger, som involverer længere intervaller (> 180 sekunder), har en positiv indvirkning på dit aerobe stofskifte og giver en aerob træningseffekt.

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

Det er vigtigt at vide, at dine tal for Training Effect (fra 0,0 til 5,0) kan virke unormalt høje i forbindelse med dine første aktiviteter. Der skal flere aktiviteter til, før enheden kender din aerobe og anaerobe kondition.

Du kan tilføje Training Effect som et datafelt i ét af dine træningsskærm-billeder og holde øje med dine tal under aktiviteten.

Farvezone	Training Effect	Aerob nytte-virkning	Anaerob nytte-virkning
	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.

Farvezone	Training Effect	Aerob nytte-virkning	Anaerob nytte-virkning
	Fra 3,0 til 3,9	Forbedrer din aerobe kondition.	Forbedrer din anaerobe kondition.
	Fra 4,0 til 4,9	Forbedrer din aerobe kondition kraftigt.	Forbedrer din anaerobe kondition kraftigt.
	5,0	Overdreven og potentielt skadelig uden tilstrækkelig restitutionstid.	Overdreven og potentielt skadelig uden tilstrækkelig restitutionstid.

Training Effect teknologien udbydes og understøttes af Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil have flere oplysninger, kan du gå til [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).




## Pulsvariation og stressniveau

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

## Visning af din pulsvariation og dit stressniveau

Denne funktion kræver en Garmin brystpulsmåler. Før du kan få vist din pulsvariation og dit stressniveau, skal du tage en pulsmåler på og parre den med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 33*). Hvis fēnix 5/5S/5X Plus enheden havde en pulsmåler inkluderet i pakken, er enhederne allerede parret.

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

- 1 Vælg om nødvendigt  > **Tilføj** > **HRV Stress** for at føje stress-appen til listen over apps.
- 2 Vælg **Ja** for at føje appen til din liste over foretrukne.
- 3 Fra urskiven vælges  > **HRV Stress** > .
- 4 Stå stille og slap af i 3 minutter.

## Præstationskrav

Mens du udfører din aktivitet, f.eks. løb eller cykling, analyserer funktionen Præstationskrav dit tempo, din hjerterytme og dine pulsværdier for at lave en realtidsvurdering af din evne til at præstere sammenlignet med dit gennemsnitlige fitnessniveau. Det er ca. din procentvise afvigelse i realtid fra din grundlæggende VO<sub>2</sub>-max estimering.

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

**BEMÆRK:** Enheden kræver nogle enkelte løbe- eller køreture med en pulsmåler for at få en præcis VO<sub>2</sub>-max estimering og få mere at vide om din løbe- eller køreform (*Om VO<sub>2</sub>-max estimeringer, side 15*)).

## Sådan vises dit præstationskrav

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler.

- 1 Føj **Præstationskrav** til et dataskærm-billede (*Tilpasning af skærm-billeder, side 26*).

## 2 Løb eller cykl en tur.

Efter 6 til 20 minutter vises dit præstationskrav.

## 3 Rul til dataskærbilledet for at få vist dit præstationskrav under hele løbe- eller køreturen.

### Laktattærskel

Laktattærsklen er den træningsintensitet, hvormed laktatet (mælkesyren) begynder at ophobes i blodbanerne. Ved løb er det den estimerede kraftudfoldelse eller tempoet. 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 pulszone*, side 18).

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

Denne funktion kræver en Garmin brystpulsmåler. Før du kan foretage en guidet test, skal du sætte pulsmåleren på og parre den med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer*, side 33).

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning og din VO<sub>2</sub>-max estimering til at estimere syregrænsen. Enheden registrerer automatisk din syregrænse under løb ved en stabil, høj pulsintensitet.

**TIP:** Enheden kræver nogle enkelte løbeture med en brystpulsmåler for at få en præcis maksimal pulsværdi og VO<sub>2</sub>-max estimering. Hvis du har problemer med at få et syregrænseestimat, skal du prøve manuelt at sænke din maksimale pulsværdi.

1 Fra urskiven vælges ▲.

2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.

GPS er nødvendig for at gennemføre testen.

3 Hold **MENU** nede.

4 Vælg **Træning > Guidet test for syregrænse**.

5 Start timeren, og følg anvisningerne på skærmen.

Når du begynder på en tur, viser enheden varigheden af hvert trin, målet og de aktuelle pulldata. Der vises en besked, når testen er fuldført.

6 Når du har gennemført en guidet test, stoppes timeren, og aktiviteten gemmes.

Hvis det er dit første syregrænseestimat, beder enheden dig om at opdatere dine pulszone baseret på din syregrænsepuls. For hvert yderligere syregrænseestimat beder enheden dig om at acceptere eller afvise estimatet.

### Få dit FTP-estimat

Før du kan se dit FTP-estimat (Functional Threshold Power), skal du parre en brystpulsmåler og en effektmåler med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer*, side 33), og du skal have din VO<sub>2</sub>-max estimering for cykling (*Få dit VO<sub>2</sub> maks. estimat for cykling*, side 15).

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning og din VO<sub>2</sub>-max estimering til at estimere din FTP. Enheden registrerer automatisk dit FTP under kørsler ved en stabil, høj puls- og effektintensitet.

1 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist Performance Widget.

2 Vælg ▲ for at rulle gennem præstationsmålingerne.

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 41) for yderligere oplysninger.

**BEMÆRK:** Når en præstationsmeddelelse fortæller dig om en ny FTP, kan du vælge **Accepter** for at gemme den nye FTP eller **Afslå** for at beholde din aktuelle FTP (*Deaktivering af meddelelser om præstation*, side 14).

### Udførelse af en FTP-test

Før du kan gennemføre en test og bestemme dit FTP (Functional Threshold Power), skal du parre en brystpulsmåler og en effektmåler med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer*, side 33), og du skal have din VO<sub>2</sub>-max estimering (*Få dit VO<sub>2</sub> maks. estimat for cykling*, side 15).

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

1 Fra urskiven vælges ▲.

2 Vælg en cykleaktivitet.

3 Hold **MENU** nede.

4 Vælg **Træning > Test under FTP-vejledning**.

5 Følg instruktionerne på skærmen.

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

6 Når du har gennemført en guidet test, skal du køle af, stoppe timeren og gemme aktiviteten.

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

7 Vælg en funktion:

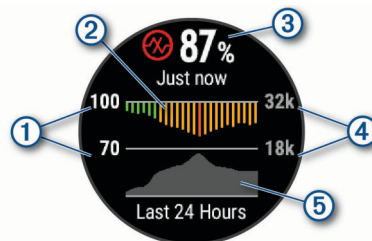
• Vælg **Accepter** for at gemme den nye FTP.

• Vælg **Afslå** for at beholde den aktuelle FTP.

## Måling af iltmætning

fēnix 5X Plus enheden har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets iltmætning. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til højder under alpinsport og ekspeditioner. Når du får vist widgeten for måling af iltmætning, mens du står stille, analyserer enheden iltmætningen og højden. Højdeprofilen hjælper med til at angive, hvordan dine iltmætningsværdier ændrer sig i forhold til højden.

På enheden 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.



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

## Visning af widget for måling af iltmætning

Widgeten 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 widgeten for måling til iltmætning, skal enheden opfange satellitsignaler for at bestemme din højde over havet. Du bør gå udenfor og vente, mens enheden finder satellitterne.

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at se widgeten til iltmætning.
- 2 Stå stille i op til 30 sekunder.  
**BEMÆRK:** Hvis du er for aktiv til, at uret kan beregne din iltmætning, vises der en meddelelse i stedet for en procentangivelse. Du kan tjekke din iltmætning igen efter nogle minutters inaktivitet.
- 3 Vælg **▲** for at få vist et diagram over dine iltmætningsaflysninger for de seneste syv dage.

## Aktivering af heldags-akklimeringstilstand

Fra widgeten til måling af iltmætning skal du vælge **▲** > **DOWN** > **OK**.

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

**BEMÆRK:** Aktivering af heldags-akklimeringstilstand reducerer batterilevetid.

## Aktivering af manuel akklimeringstilstand

- 1 Fra widgeten for måling af iltmætning skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Tilbehør** > **Akklimering** > **Manuel**.  
Enheden analyserer din iltmætning, når du får vist widgeten for måling af iltmætning

## Aktivering af Pulse Ox-søvnregistrering

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

**BEMÆRK:** Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO2-målinger.

- 1 Fra din widget for måling af iltmætning skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Tilbehør** > **Pulse Ox under søvn** > **Til**.

## 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 enheden aflæser dit blods iltmætning.
- Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Hold den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- Brug en silikonerem.
- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.

- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af enheden.
- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

## Træning

### Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere indstillingerne for køn, fødselsår, højde, vægt, pulszone og effektzone. Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

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

### Træningsmål

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

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (*Udregning af pulszone, side 19*) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

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

### Om pulszone

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

### Indstilling af dine pulszone

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszone. Du kan indstille separate pulszone 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 justere dine zone på enheden manuelt eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil** > **Puls**.
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.

Du kan bruge funktionen Auto. registrering til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 14*).

- 4 Vælg **Laktat-tærskel** > **Indtast manuelt**, og indtast din laktat-tærskelpuls.

Du kan udføre en guidet test for at vurdere din laktat-tærskel (*Laktattærskel, side 17*). Du kan bruge funktionen Auto. registrering til automatisk at registrere din laktattærskel under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 14*).

- 5 Vælg **Hvilepuls**, og indtast din hvilepuls.

Du kan bruge den gennemsnitlige hvilepuls, der er målt på din enhed, eller du kan indstille en brugerdefineret hvilepuls.

- 6 Vælg **Zoner** > **Baseret på**.

- 7 Vælg en funktion:

- 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 **Tilføj puls for sport**, og vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszoner (valgfrit).

**10** Gentag trin 3 til 8 for at tilføje yderligere sportspulzoner (valgfrit).

### Sådan lader du enheden indstille dine pulszoner

Standardindstillingerne lader enheden 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 18*).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Prøv nogle få pulstræningsplaner, som findes på din Garmin Connect konto.
- Få vist dine pulskurver og tid i zoner med din Garmin Connect konto.

### Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedræt	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

Værdierne for zonerne er standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig formåen og svarer muligvis ikke til din personlige formåen. Hvis du kender værdien for din funktionelle grænseeffekt (FTP), kan du indtaste den og lade softwaren beregne dine effektzoner automatisk. Du kan justere dine zoner på enheden manuelt eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Effektzoner > Baseret på**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Watt** for at få vist og redigere zonerne i watt.
  - Vælg **% FTP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle grænseeffekt.
- 4 Vælg **FTP**, og angiv din FTP-værdi.
- 5 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 6 Vælg om nødvendigt **Minimum**, og angiv den minimale effektværdi.

## Aktivitetstracking

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

Antallet af skridt i løbet af dagen vises på widget'en for skridt. Skridttælleren opdateres jævnligt.

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

### 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 <sup>①</sup>.



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

### Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises *Bevæg dig!* og den røde bjælke. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 32*).

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

### Søvnregistrering

Når du sover, registrerer enheden automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnniveauer og bevægelse under søvn. Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

**BEMÆRK:** En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge *Må ikke forstyrres-tilstand* til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra (*Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand, side 19*).


### Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Bær enheden, mens du sover.
  - 2 Upload dine søvnregistreringsdata til Garmin Connect webstedet (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect Mobile, side 7*).
- Du kan få vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

### Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand

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

**BEMÆRK:** Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere indstillingen *Sovetid* i systemindstillingerne for automatisk at angive *forstyr ikke-tilstand* under dine normale sovetimer (*Systemindstillinger, side 32*).

- 1 Hold **LIGHT** nede.
- 2 Vælg .

## 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.

Enheden 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). Du kan arbejde hen imod dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet ved at gennemføre mindst 10 minutters aktivitet med moderat til høj intensitet. Enheden 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

fēnix 5/5S/5X Plus enheden beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner enheden 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.
- Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.
- Hav enheden på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

### Garmin Move IQ™

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

### Indstillinger for registrering af aktivitet

Hold **MENU**, og vælg **Indstillinger > Registr. af aktivitet**.

**Status:** Deaktiverer aktivitetstracking.

**Aktivitetsalarm:** Viser en meddelelse og aktivitetsindikatoren på den digitale urskive og skærmbilledet med skridt. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 32*).

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

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

### Deaktivering af registrering af aktivitet

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Registr. af aktivitet > Status > Fra**.

## Træning

Du kan oprette brugerdefinerede træningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Du kan oprette træninger ved hjælp af Garmin Connect eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger fra Garmin Connect og indlæse dem på din enhed.

Du kan planlægge træningsture ved hjælp af Garmin Connect. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din enhed.

### Følg en træning fra internettet

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 7*).

- 1 Tilslut enheden til din computer.

- 2 Gå til [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

- 3 Opret og gem en ny træning.

- 4 Vælg **Send til enhed**, og følg vejledningen på skærmen.

- 5 Frakobl enheden.

### Start af en træning

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

- 1 Fra urskiven vælges .

- 2 Vælg en aktivitet.

- 3 Hold **MENU** nede.

- 4 Vælg **Træning > Min træning**.

- 5 Vælg en træning.

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

- 6 Vælg **Start træningen**.

- 7 Vælg  for at starte timeren.

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

### Om træningskalenderen

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

### Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 7*), og du skal parre fēnix enheden med en kompatibel smartphone.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .

- 2 Vælg **Træning > Træningsplaner > Find en plan**.

- 3 Vælg og planlæg en træningsplan.

- 4 Vælg , og følg instruktionerne på skærmen.

- 5 Gennemse træningsplanen i din kalender.

### Adaptive Training Plans

Din Garmin Connect konto har en adaptive training plan og Garmin træner, som passer til dine træningsmål. Du kan f.eks. svare på nogle få spørgsmål og finde en plan, der kan hjælpe dig med at fuldføre et 5 km løb. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen. Når du starter en plan, tilføjes Garmin Coach-widget til widget-samlingen på din fēnix enhed.

## Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning baseret på distance eller tid. Enheden gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du opretter en anden intervaltræning. Du kan bruge åbne intervaller til banetræninger, og når du løber en kendt afstand.

### Oprettelse af en intervaltræning

- 1 Fra urskiven vælges .

- 2 Vælg en aktivitet.

- 3 Hold **MENU** nede.

- 4 Vælg **Træning > Intervaller > Redig. > Interval > Type**.

- 5 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.

**TIP:** Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at vælge indstillingen **Åben**.

- 6 Vælg om nødvendigt **Varighed**, angiv en distance eller et tidsinterval for træningen, og vælg ✓.
- 7 Vælg **BACK**.
- 8 Vælg **Hvile > Type**.
- 9 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.
- 10 Indtast om nødvendigt en distance- eller tidsværdi for hvileintervallet, og vælg ✓.
- 11 Vælg **BACK**.
- 12 Vælg en eller flere valgmuligheder:
  - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
  - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning > Til**.
  - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling > Til**.

### Start en intervaltræning

- 1 Fra urskiven vælges ▲.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Intervaller > Start træningen**.
- 5 Vælg ▲ for at starte timeren.
- 6 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal du vælge **LAP** for at starte det første interval.
- 7 Følg instruktionerne på skærmen.

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

### Stop en intervaltræning

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

## 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 fēnix 5/5S/5X Plus 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 Segmenter-widget'en på din Garmin Connect konto. Du kan finde yderligere oplysninger på [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

### Visning af segmentdetaljer

- 1 Vælg ▲.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.

### 4 Vælg **Træning > Segmenter**.

### 5 Vælg et segment.

### 6 Vælg en funktion:

- Vælg **Løbstid** for at få vist tid og gennemsnitshastighed eller -tempo for den, som fører segmentet.
- Vælg **Kort** for at se segmentet på kortet.
- Vælg **Højdeplot** for at se en højdeangivelse for segmentet.

### Sådan konkurrerer du i et segment

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

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

### 1 Vælg ▲.

### 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.

### Indstilling af et segment til automatisk justering

Du kan indstille enheden til automatisk at justere beregnet løbstid for et segment baseret på din præstation i det segment.

**BEMÆRK:** Denne indstilling er aktiveret som standard for alle segmenter.

### 1 Vælg ▲.

### 2 Vælg en aktivitet.

### 3 Hold **MENU** nede.

### 4 Vælg **Træning > Segmenter > Automatisk indsats**.

## Brug af Virtual Partner®

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

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

### 1 Hold **MENU** nede.

### 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.

### 3 Vælg en aktivitet.

### 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

### 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Virtual Partner**.

### 6 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.

### 7 Start din aktivitet (*Start af aktivitet, side 2*).

### 8 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle til Virtual Partner skærbilledet og se, hvem der fører.

## Angivelse af et træningsmål

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

### 1 Fra urskiven vælges ▲.

### 2 Vælg en aktivitet.


### 3 Hold **MENU** nede.

### 4 Vælg **Træning > Angiv et mål**.

5 Vælg en funktion:

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

Skærmen for træningsmålet vises med en angivelse af din anslåede sluttid. Den anslåede sluttid er baseret på din aktuelle indsats og den resterende tid.

6 Vælg  for at starte timeren.




### annullering af et træningsmål

- 1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Annuller mål > Ja**.

## Konkurrer mod en tidligere aktivitet

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

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

- 1 Fra urskiven vælges .
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Konkurrer i en aktivitet**.
- 5 Vælg en funktion:
  - Vælg **Fra historik** for at vælge en tidligere registreret aktivitet fra enheden.
  - Vælg **Downloadet** for at vælge en aktivitet, du har downloadet fra din Garmin Connect konto.
- 6 Vælg aktiviteten.  
Skærbilledet for Virtual Partner vises med en angivelse af din anslåede sluttid.
- 7 Vælg  for at starte timeren.
- 8 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge  **> Gem**.

## Personlige rekorder

Når du har afsluttet en aktivitet, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat under den pågældende aktivitet. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid over flere typiske distancer samt længste løbe- eller køretur.

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

### Visning af dine personlige rekorder

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg en rekord.
- 5 Vælg **Vis rekord**.

### Gendannelse af en personlig rekord

Du kan stille hver personlige rekord tilbage til den tidligere registrerede rekord.

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

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

## Sletning af en personlig rekord

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg den rekord, der skal slettes.
- 5 Vælg **Slet rekord > Ja**.  
**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

## Sletning af alle personlige rekorder

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.  
**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg **Slet alle rekorder > Ja**.  
Rekorderne slettes kun for den pågældende sport.

## Ur

### Indstilling af en alarm

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

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ur > Alarm > Tilføj alarm**.
- 3 Vælg **Tid**, og indtast alarmtidspunktet.
- 4 Vælg **Gentag**, og vælg, hvornår alarmen skal gentages (valgfrit).
- 5 Vælg **Lyde**, og vælg en meddelelsestype (valgfrit).
- 6 Vælg **Baggrundslys > Til** for at tænde for baggrundsbelysningen sammen med alarmen.
- 7 Vælg **Etiket**, og vælg en beskrivelse for alarmen (ekstraudstyr).



### Sådan slettes en alarm

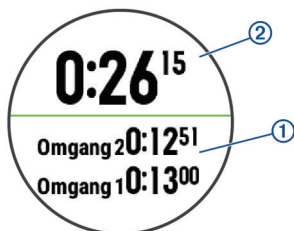
- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ur > Alarm**.
- 3 Vælg en alarm.
- 4 Vælg **Slet**.

### Start af nedtællingstimer

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ur > Timer**.
- 3 Indtast tiden.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Genstart > Til** for at genstarte timeren automatisk, når den udløber.
- 5 Vælg om nødvendigt **Lyde**, og vælg derefter en type meddelelse.
- 6 Vælg **Start timer**.

### Brug af stopur

- 1 Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Stopur**.  
**BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje dette element til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen*, side 30).
- 3 Vælg  for at starte timeren.
- 4 Vælg **LAP** for at genstarte omgangstimeren .



Den samlede stopurstid ② fortsætter med at tælle.

- 5 Vælg ▲ for at stoppe begge timere.
- 6 Vælg en funktion.
- 7 Gem den registrerede tid som en aktivitet i din historik (valgfrit).

## Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan vise det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner på widget'en Alternative tidszoner. Du kan tilføje op til fire alternative tidszoner.

**BEMÆRK:** Du skal måske tilføje widget'en Alternative tidszoner til widget-sløjfen.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ur** > **Alternative tidszoner** > **Tilføj zone**.
- 3 Vælg en tidszone.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Ja** for at omdøbe zonen.

## Indstilling af uralarmer

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ur** > **Alarmer**.
- 3 Vælg en funktion:
  - For at sætte en alarm for solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solnedgang, skal du vælge **Til solnedgang** > **Status** > **Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
  - For at sætte en alarm for solopgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang, skal du vælge **Til solopgang** > **Status** > **Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
  - For at sætte en alarm til hver time, skal du vælge **Hver time** > **Til**.

## Synkronisering af tiden med GPS

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

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ur** > **Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler*, side 36).

# Navigation

## Sådan gemmes din position

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

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

## Rediger dine gemte positioner

Du kan slette en gemt position eller redigere dens navn, højde og position.

- 1 Fra urskiven vælges ▲ > **Navigation** > **Gemte positioner**.
- 2 Vælg en gemt position.
- 3 Vælg en indstilling for at redigere positionen.

## Projicering af et waypoint

Du kan oprette en ny position ved at projicere afstanden og pejlingen fra din aktuelle position til en ny position.

- 1 Vælg om nødvendigt ▲ > **Tilføj** > **Projicer wpt.** for at projicere waypoint-appen på listen over apps.
- 2 Vælg **Ja** for at føje appen til din liste over foretrukne.
- 3 Fra urskiven vælges ▲ > **Projicer wpt.**
- 4 Vælg **UP** eller **DOWN** for at angive retningen.
- 5 Vælg ▲.
- 6 Vælg **DOWN** for at vælge en måleenhed.
- 7 Vælg **UP** for at angive distancen.
- 8 Vælg ▲ for at gemme.

Det projicerede waypoint gemmes med et standardnavn.

## Navigation til en destination

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

- 1 Fra urskiven vælges ▲ > **Navigation**.
- 2 Vælg en kategori.
- 3 Besvar skærmbeskederne for at vælge en destination.
- 4 Vælg **Gå til**.  
Der vises navigationsoplysninger.
- 5 Vælg ▲ for at begynde navigationen.

## Navigation til et interessepunkt

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

- 1 Fra urskiven vælges ▲.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation** > **Interessepunkter**, og vælg en kategori.  
Der vises en liste med interessepunkter i nærheden af der, hvor du er.
- 5 Vælg om nødvendigt en indstilling:
  - Hvis du vil søge i nærheden af et andet sted, skal du vælge **Søg nær** og vælge et sted.
  - Hvis du vil søge efter et interessepunkt på navnet, skal du vælge **Stav søgning**, indtaste et navn, vælge **Søg nær** og vælge en position.
- 6 Vælg et interessepunkt fra søgeresultaterne.
- 7 Vælg **Start**.  
Der vises navigationsoplysninger.
- 8 Vælg ▲ for at begynde navigationen.

## Interessepunkter

Et interessepunkt er et sted, du muligvis finder nyttigt eller interessant. Interessepunkter er organiseret efter kategori og kan omfatte populære rejsedestinationer, f.eks. tankstationer, restauranter, hoteller og underholdningssteder.

## Sådan opretter og følger du en rute på din enhed

- 1 Fra urskiven vælges ▲ > **Navigation** > **Baner** > **Opret ny**.

- 2 Indtast et navn for ruten, og vælg ✓.
- 3 Vælg **Tilføj position**.
- 4 Vælg en funktion.
- 5 Gentag om nødvendigt trin 3 og 4.
- 6 Vælg **Udført > Start på banen**.  
Der vises navigationsoplysninger.
- 7 Vælg ▲ for at begynde navigationen.

## Oprettelse af Tur-retur rute

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

- 1 Fra urskiven vælges ▲.
- 2 Vælg **Løb** eller **Cykling**.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Tur-retur bane**.
- 5 Indtast den samlede distance for ruten.
- 6 Vælg en retning.  
Enheden opretter op til tre ruter. Du kan vælge **DOWN** for at få vist ruterne.
- 7 Vælg ▲ for at vælge en rute.
- 8 Vælg en funktion:
  - Vælg **Start** for at starte navigationen.
  - Vælg **Kort** for at se ruten på kortet og panorere eller zoome på kortet.
  - Vælg **Sving-for-sving** for at få vist en liste over sving på ruten.
  - Du kan få vist en stigningsprofil for ruten ved at vælge **Højdeplot**.

## 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 at få adgang til MOB-funktionen (*Tilpasning af genvejstaster*, side 33).

- Fra urskiven vælges ▲ > **Navigation > Seneste MOB**.  
Der vises navigationsoplysninger.

## Navigation med Sight 'N Go

Du kan rette enheden mod et objekt på afstand, f.eks. et vandtårn, fastlåse retningen og derefter navigere til objektet.

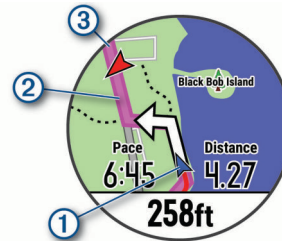
- 1 Fra urskiven vælges ▲ > **Navigation > Sigt og gå**.
- 2 Peg urets øverste del mod en genstand, og vælg ▲.  
Der vises navigationsoplysninger.
- 3 Vælg ▲ for at begynde navigationen.

## Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet

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

- 1 Under en aktivitet skal du vælge ▲ > **Tilbage til Start**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
  - Hvis du ikke har et understøttet kort, eller du bruger direkte rutevejledning, skal du vælge **Rute** for at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje.

- Hvis du ikke bruger direkte rutevejledning, skal du vælge **Rute** for at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved hjælp af rutevejledning sving for sving.



Din nuværende position ①, sporet, du skal følge ②, og destinationen ③ vises på kortet.

## Navigering til startpunktet for senest gemte aktivitet

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

- 1 Vælg ▲ > **Navigation > Aktiviteter**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Tilbage til Start > Rute**.  
Vejbekrivelser hjælper dig med at navigere til startpunktet for din senest gemte aktivitet, hvis du har et understøttet kort eller bruger direkte ruteplanlægning. Der vises en linje på kortet fra din aktuelle position til startpunktet for den senest gemte aktivitet, hvis du ikke benytter direkte ruteplanlægning.  
**BEMÆRK:** Du kan starte timeren for at forhindre, at enheden får timeout til utilstand.
- 4 Vælg **DOWN** for at få vist kompasset (ekstraudstyr).  
Pilen peger på startpunktet.

## Afbrydelse af navigation

- 1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Stop navigation**.

## Kort

Enheden leveres med kort og kan vise adskillige typer Garmin kortdata, herunder topografiske konturer og interessepunkter i nærheden. For at købe ekstra kortdata og få vist kompatibilitetsoplysninger skal du gå til [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).

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

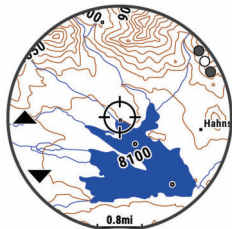
## Visning af kortet


- 1 Fra urskiven vælges ▲ > **Kort**.
- 2 Hold **MENU** nede, og vælg en indstilling:
  - Hvis du vil panorere eller zoome på kortet, skal du vælge **Panorer/zoom**.  
**TIP:** Du kan vælge ▲ for at skifte mellem at panorere op og ned, panorere mod venstre og højre eller zoome. Du kan holde ▲ nede for at vælge det punkt, der er angivet af trådkorset.
  - Hvis du vil have vist interessepunkter og waypoints i nærheden, skal du vælge **Omkring mig**.

## 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 Tryk på **MENU** fra kortet, og hold den nede.
- 2 Vælg **Panorer/zoom**.  
Kontrolfunktioner og trådkors vises på kortet.





- 3 Panorer og zoom kortet for at centrere stedet i trådkorset.
- 4 Hold  nede for at vælge det punkt, der er angivet af trådkorset.
- 5 Vælg eventuelt et nærliggende interessepunkt.
- 6 Vælg en funktion:
  - 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**.


### Navigering ved hjælp af funktionen Omkring mig

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


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

- 1 Tryk på **MENU** fra kortet, og hold den nede.
- 2 Vælg **Omkring mig**.  
Der vises ikoner på kortet, som angiver interessepunkter og waypoints.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at fremhæve et område på kortet.
- 4 Vælg .  
Der vises en oversigt over interessepunkter og waypoints i det fremhævede område på kortet.
- 5 Vælg  for at vælge en position.
- 6 Vælg en funktion:
  - For at starte navigation til stedet skal du vælge **Start**.
  - For at få vist positionen på kortet skal du vælge **Kort**.
  - For at gemme stedet skal du vælge **Gem position**.
  - For at få vist oplysninger om stedet skal du vælge **Gennemse**.

### Kompas

Enheden 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 31). For hurtigt at åbne kompasindstillingerne kan du vælge  fra kompas-widget'en.

### Højdemåler og barometer

Enheden har en integreret højdemåler og et barometer. Enheden indsamler kontinuerligt data om højde og tryk, selv i strømbesparende tilstand. Højdemåleren viser din omtrentlige højde baseret på trykændringer. Barometeret viser data for omgivelsernes tryk baseret på den faste højde, hvor højdemåleren senest blev kalibreret ([Indstillinger af højdemåler](#), side 31). For hurtigt at åbne højdemåler- eller barometerindstillingerne skal du vælge  fra højdemåler- eller barometer-widget'en.

## Historik

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

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

### Brug af historik

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil have vist yderligere oplysninger om aktiviteten, skal du vælge **Oplysninger**.
  - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og få vist flere oplysninger om hver omgang.
  - Vælg **Intervaller** for at vælge et interval og få vist flere oplysninger om hvert interval.
  - Vælg **Sæt** for at vælge et træningssæt og få vist flere oplysninger om hvert sæt.
  - Hvis du vil have vist punktet på et kort, skal du vælge **Kort**.
  - For at se virkningen af aktiviteten på din aerobe og anaerobe kondition skal du vælge **Training Effect (TE)** ([Om Training Effect](#), side 16).
  - For at se din tid i hver enkelt pulszone skal du vælge **Tid i zone** ([Visning af din tid i hver pulszone](#), side 25).
  - Du kan få vist en stigningsprofil for aktiviteten ved at vælge **Højdeplot**.
  - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet**.

### Multisport-historik

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

### Visning af din tid i hver pulszone

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

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Tid i zone**.

### Visning af samlede data

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler**.
- 3 Vælg evt. en aktivitet.
- 4 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

### Brug af distancetæller

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler > Triptæller**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist totaler for distancetæller.

## Sletning af historik

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Tilbehør**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Slet alle aktiviteter** for at slette alle aktiviteter fra historikken.
  - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totalværdier for distancer og tider.**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.
- 4 Bekræft dit valg.

## Tilpasning af din enhed

### Indstillinger for aktiviteter og apps

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

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

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

**3D Hastighed:** Beregner din hastighed ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden (**3D hastighed og distance**, side 28).

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

**Alarmer:** Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten.

**Automatisk klatring:** Gør enheden i stand til at registrere højdeændringer automatisk ved hjælp af den indbyggede højdemåler.

**Auto Lap:** Indstiller funktionerne for Auto Lap® funktionen (**Auto Lap**, side 28).

**Auto Pause:** Indstiller enheden 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 (**Aktivisering af Auto Pause**, side 28).

**Automatisk løb:** Gør enheden i stand til at registrere skiløb automatisk ved hjælp af det indbyggede accelerometer.

**Auto. rullefunktion:** Giver dig mulighed for automatisk at bladre gennem skærbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører (**Brug af automatisk rullefunktion**, side 28).

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

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

**ClimbPro:** Viser skærbilleder for planlægning og overvågning af stigning under navigering.

**Nedtælling starter:** Aktiverer en nedtællingstimer for intervallsvømning i pool.

**Skærbilleder:** Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærbilleder og tilføje nye dataskærbilleder for aktiviteten (**Tilpasning af skærbilleder**, side 26).

**GPS:** Indstiller tilstanden for GPS-antennen. Brug af GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere hentning af position. Hvis du bruger GPS og en anden satellit sammen, kan det reducere batterilevetiden mere end ved kun at anvende indstillingen GPS. Brug af indstillingen UltraTrac registrerer sporpunkter og sensordata mindre hyppigt (**UltraTrac**, side 28).

**Lap-tast:** Giver dig mulighed for at registrere en omgang eller en hvilepause under aktiviteten.

**Lås taster:** Låser tasterne under multisportsaktiviteter for at forhindre, at der trykkes på taster ved et uheld.

**Kort:** Indstiller displayindstillinger for kortdataskærbilledet for aktiviteten (**Indstillinger for aktivitetskort**, side 27).

**Metronom:** Afspiller toner i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence (**Brug af metronomen**, side 3).

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

**Strømsparetimeout:** Indstiller timeoutmulighederne for strømbesparelse for aktiviteten (**Indstillinger for strømsparetimeout**, side 28).

**Omdøb:** Angiver aktivitetens navn.

**Gentag:** Aktiverer muligheden Gentag for multisport-aktiviteter. Du kan for eksempel anvende denne indstilling til aktiviteter, der omfatter flere overgange, f.eks. swimrun.

**Gend. stand.indstillinger:** Giver dig mulighed for at nulstille aktivitetsindstillingerne.

**Ruteplanlægning:** Angiver indstillingerne for beregning af ruter for aktiviteten (**Ruteindstillinger**, side 27).

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

**Segmentalarmer:** Aktiverer meddelelser, der advarer dig om, at segmenter nærmer sig.

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

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

**Overgange:** Muliggør overgange for multisport-aktiviteter.

### Tilpasning af skærbilleder

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder**.
- 6 Vælg et dataskærbillede, som du vil tilpasse.
- 7 Vælg en funktion:
  - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
  - Vælg et felt for at ændre de data, der vises i feltet.
  - Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
  - Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærbilledet fra sløjfen.
- 8 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at føje et dataskærbillede til sløjfen.

Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærbilleder.

### Sådan føjes et kort til en aktivitet

Du kan føje kortet til dataskærbillederne for en aktivitet.

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



## Alarmer

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:** Med en hændelsesalarm advares du én gang. Hændelsen er en bestemt værdi. Du kan f.eks. indstille enheden til at advare dig, når du når en bestemt elevation.

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

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

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
Brugerdefineret	Hændelse, tilbagevendende	Du kan vælge en eksisterende besked eller oprette en brugerdefineret besked og vælge en alarmtype.
Distance	Tilbagevendende	Du kan indstille et afstandsinterval.
Højde	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se <a href="#">Om pulszone</a> , side 18 og <a href="#">Udregning af pulszone</a> , side 19.
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Effekt	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.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.

### Indstilling af en advarsel

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Alarmer**.
- 6 Vælg en funktion:
  - Vælg **Tilføj ny** for at føje en ny advarsel til aktiviteten.
  - Vælg et advarelsnavn for at redigere en eksisterende advarsel.

- 7 Vælg advarselstypen, hvis det er nødvendigt.
- 8 Vælg en zone, og angiv minimum- og maksimumværdien, eller angiv en brugerdefineret værdi for advarslen.
- 9 Tænd om nødvendigt for alarmerne.

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

### Indstillinger for aktivitetskort

Du kan tilpasse udseendet af kortdataskærm-billedet for hver aktivitet.

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

**Konfigurer kort:** Viser eller skjuler data fra installerede kortprodukter.

**Brug systemindst:** Giver enheden mulighed for at bruge præferencerne fra systemindstillingerne for kort.

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

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

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

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

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

**Spor farve:** Ændrer farven på sporloggen.

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

**Marine:** Indstiller kortet til at vise data i marinetilstand ([Indstillinger for marinekort](#), side 32).

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

**Tegn konturer:** Viser eller skjuler konturlinjer på kortet.

### Ruteindstillinger

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

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

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

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

**Baner:** Angiver, hvordan du navigerer langs baner med enheden. 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.

## Auto Lap

### Markering af omgange efter distance

Du kan bruge Auto Lap til automatisk markering af en omgang ved en specifik distance. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en aktivitet (f.eks. for hver 5 km eller 1 mile).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.

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

- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto Lap**.
- 6 Vælg en funktion:
  - Vælg **Auto Lap** for at aktivere/deaktivere Auto Lap.
  - Vælg **Auto-distance** for at tilpasse distancen mellem omgange.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 32*).

Du kan eventuelt tilpasse datasiderne til at vise yderligere omgangsdata (*Tilpasning af skærmbilleder, side 26*).

### Tilpasning af omgangsalarmbesked

Du kan tilpasse et eller to datafelter, som vises i omgangsalarmbesked.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.

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

- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto Lap > Lap-alarm**.
- 6 Vælg et datafelt for at redigere det.
- 7 Vælg **Gennemse** (valgfrit).

### Aktivering af Auto Pause

Du kan bruge funktionen Auto Pause til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig. Denne funktion er nyttig, hvis der på din aktivitet er lyskryds eller andre steder, hvor du er nødt til at stoppe.

**BEMÆRK:** Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausestillet.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.

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

- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto Pause**.
- 6 Vælg en funktion:
  - Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig, skal du vælge **Når stoppet**.
  - Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når dit tempo eller din hastighed falder til under et angivet niveau, skal du vælge **Brugerdefineret**.

### Aktivering af Automatisk klatring

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

- 1 Hold **MENU** nede.

- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.

- 3 Vælg en aktivitet.

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

- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Automatisk klatring > Status**.
- 6 Vælg **Altid** eller **Når der ikke navigeres**.
- 7 Vælg en funktion:
  - Vælg **Løbsskærm** for at identificere, hvilke dataskærmbilleder, der vises, mens du løber.
  - Vælg **Klatrings-skærm** for at identificere, hvilket dataskærmbillede der vises, mens du klatrer.
  - Vælg **Skift farver** for at vende skærmfarverne om, når du skifter tilstand.
  - Vælg **Lodret fart** for at angive stigningshastighed over tid.
  - Vælg **Tilstandsskift** for at angive, hvor hurtigt enheden skifter tilstand.

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

### 3D hastighed og distance

Du kan indstille 3D hastighed og distance til at beregne din hastighed eller distance både ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden. Du kan bruge dette under aktiviteter såsom skiløb, bjergklatring, navigering, vandring, løb eller cykling.

### Aktivering og deaktivering af Lap-tasten

Du kan aktivere Lap-tast for at registrere en omgang eller en hvilepause under en aktivitet ved hjælp af LAP. Du kan deaktivere Lap-tast for at undgå at registrere omgange på grund af utilsigtede tastetryk under en aktivitet.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Lap-tast**.

Lap-tastens status ændres til Til eller Fra baseret på den aktuelle indstilling.

### Brug af automatisk rullefunktion

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.

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

- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto. rullefunktion**.
- 6 Vælg en visningshastighed.

### UltraTrac

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

### Indstillinger for strøm sparetimeout

Indstillingerne for timeout påvirker, hvor længe enheden bliver i træningsstilstand, f.eks. når du venter på, at et løb skal starte.

Hold **MENU** nede, vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, og vælg aktivitetsindstillingerne. Vælg **Strømsparetimeout** for at tilpasse en aktivitets indstillinger for timeout.

**Normal:** Indstiller enheden til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 5 minutters inaktivitet.

**Udvidet:** Indstiller enheden til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 25 minutters inaktivitet. Den udvidede tilstand kan resultere i kortere batterilevetid.

## Ændring af aktivitetens position på listen over apps

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

## Widgets

Enheden leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Nogle widgets kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

Nogle widgets er ikke synlige som standard. Du kan tilføje dem til widget-sløjfen manuelt (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 29*).

**ABC:** Viser kombinerede oplysninger for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.

**Flere tidszoner:** Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

**Kalender:** Viser kommende møder fra din smartphone-kalender.

**Kalorier:** Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.

**Hundesporing:** Giver dig oplysninger om din hunds position, når du har parret en kompatibel hundesporingsenhed med din fēnix enhed.

**Etager op:** Sporer dit antal etager og fremskridt mod dit mål.

**Garmin coach:** Viser planlagte træninger, når du vælger en Garmin coach-træningsplan i din Garmin Connect konto.

**Golf:** Viser golfoplysninger for din seneste runde.

**Puls:** Viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og en graf over din puls.

**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® kontrolfunktioner:** Giver dig mulighed for at sende beskeder på din parrede inReach enhed.

**Sidste aktivitet:** Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet, såsom din seneste løbe-, køre- eller svømmetur.

**Seneste sport:** Viser en kort oversigt over din seneste registrerede sportsaktivitet.

**Musikstyring:** Giver dig musikafspillerknapper til musik på din smartphone eller enhed.

**Min dag:** Viser en dynamisk oversigt over din aktivitet i dag. Målingerne omfatter dine seneste aktiviteter med tidtagning, intensitetsminutter, antal etager, skridt, forbrændte kalorier med mere.

**Meddelelser:** Giver dig besked om indgående opkald, sms-beskeder og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger.

**Ydeevne:** Viser præstationsmålinger, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater.

**Måling af iltmætning:** Viser din seneste iltmætningsprocent i blodet og en graf over dine aflæsninger.

**Sensoroplysninger:** Viser oplysningerne fra en intern sensor eller en connected ANT+ sensor.

**Skridt:** Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.

**Stress:** Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.

**Solopgang og solnedgang:** Viser solopgang, solnedgang og tusmørke.

**VIRB kontrolfunktioner:** Giver kamerakontrolfunktioner, når du har en VIRB enhed parret med din fēnix enhed.

**Vejr:** Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

**Xero™ enhed:** Viser laserpositionsoplysninger, når du har en kompatibel Xero enhed parret med din fēnix enhed.

## Sådan tilpasser du widget-sløjfen

Du kan ændre rækkefølgen af widgets i widget-sløjfen, fjerne widgets og tilføje nye widgets.




- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Widgets**.
- 3 Vælg en widget.
- 4 Vælg en funktion:
  - Vælg **Omorganisér** for at ændre en widgets placering i widget-sløjfen.
  - Vælg **Fjern** for at fjerne en widget fra widget-sløjfen.
- 5 Vælg **Tilføj widgets**.
- 6 Vælg en widget.  
Widget'en føjes til widget-sløjfen.

## inReach fjernbetjening

inReach fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene din inReach enhed ved hjælp af din fēnix. Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for at købe en inReach enhed.

### Brug af inReach fjernbetjeningen

Før du kan bruge den eksterne inReach funktion, skal du indstille inReach widgetten til at blive vist i widget-sløjfen (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 29*).

- 1 Tænd for inReach enheden.
- 2 På din fēnix enhed vælger du **UP** eller **DOWN** fra urskiven for at få vist inReach widget.
- 3 Vælg  for at søge efter din inReach enhed.
- 4 Vælg  for at parre din inReach enhed.
- 5 Vælg , og vælg en indstilling:
  - For at sende en SOS-meddelelse skal du vælge **Start SOS**.
  - BEMÆRK:** Du bør kun bruge SOS-funktionen i en reel nødsituation.
  - Du kan sende en sms-besked ved at vælge **Besked** > **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**.

## VIRB Fjernbetjening

VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af enheden. Gå til [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) for at købe et VIRB actionkamera.

## Betjening af VIRB actionkamera

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger. Du skal også indstille den VIRB widget, der skal vises i widget-sløjfen (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 29*).

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 På din fēnix enhed vælger du **UP** eller **DOWN** fra urskiven for at få vist VIRB widget.
- 3 Vent, mens enheden opretter forbindelse til VIRB kameraet.
- 4 Vælg **▲**.
- 5 Vælg en funktion:
  - For at optage video skal du vælge **Start optagelse**. Videotælleren vises på fēnix skærmen.
  - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du vælge **DOWN**.
  - Hvis du vil stoppe med at optage video, skal du vælge **▲**.
  - Hvis du vil tage et foto, skal du vælge **Tag foto**.
  - For at ændre video- og fotoindstillinger skal du vælge **Indstillinger**.

## Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger. Du skal også indstille den VIRB widget, der skal vises i widget-sløjfen (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 29*).

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 På din fēnix enhed vælger du **UP** eller **DOWN** fra urskiven for at få vist VIRB widget.
- 3 Vent, mens enheden opretter forbindelse til VIRB kameraet. Når et kamera er tilsluttet, føjes der automatisk et VIRB dataskærbillede til aktivitets-apps.
- 4 Vælg **UP** eller **DOWN** under en aktivitet for at få vist VIRB dataskærbilledet.
- 5 Hold **MENU** nede.
- 6 Vælg **VIRB fjernbetjening**.
- 7 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af aktivitetstimeren, skal du vælge **Indstillinger > Start/stop for timer**.  
**BEMÆRK:** Videooptagelse starter og stopper automatisk, når du starter og stopper en aktivitet.
  - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af menupunkterne, skal du vælge **Indstillinger > Manuel**.
  - Hvis du vil optage video manuelt, skal du vælge **Start optagelse**. Videotælleren vises på fēnix skærmen.
  - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du vælge **DOWN**.
  - Hvis du vil stoppe videooptagelsen manuelt, skal du vælge **▲**.
  - Hvis du vil tage et foto, skal du vælge **Tag foto**.

## Brug af widget til stressniveau

Widget til stressniveau viser dit aktuelle stressniveau og en graf over din stressniveau de sidste mange timer. 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 vælge **UP** eller **DOWN** for at se widget til stressniveau.

**TIP:** Hvis du er for aktiv til, at uret kan beregne dit stressniveau, vises der en meddelelse i stedet for et

stressniveau. Du kan tjekke dit stressniveau igen efter nogle minutters inaktivitet.

- 2 Vælg **▲** 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 Hvis du vil starte en åndedrætsaktivitet, skal du vælge **DOWN > ▲** og angive en varighed for åndedrætsaktiviteten i minutter.

## Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenuer i kontrolmenuen (*Visning af menuen Styling, side 1*).

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

## Urskiveindstillinger

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

## Sådan tilpasser du urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive, skal du installere en urskive fra Connect IQ store (*Connect IQ funktioner, side 9*).

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

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

## Sensorindstillinger

### Kompasindstillinger

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

**Kalibrer:** Gør det muligt for dig at kalibrere kompasset manuelt (*Manuel kalibrering af kompas*, side 31).

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

**Nordreference:** Indstiller kompassets nordlige reference (*Indstilling af nordreference*, side 31).

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

### Manuel kalibrering af kompas

#### BEMÆRK

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

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

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

### Indstilling af nordreference

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

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

### Indstillinger af højdemåler

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

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

**Automatisk kalibrering:** Giver højdemåleren mulighed for at kalibrere sig selv, hver gang du slår GPS-sporing til.

**Højde:** Indstiller måleenhederne for højde.

### Kalibrering af trykhøjdemåler

Din enhed er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og enheden anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere den barometriske højdemåler manuelt, hvis du kender den korrekte højde.

- 1 Hold **MENU** nede.

- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.

- 3 Vælg en funktion:

- Hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt, skal du vælge **Automatisk kalibrering** og vælge en indstilling.
- Hvis du vil indtaste den aktuelle højde, skal du vælge **Kalibrer**.

### Trykhøjdemålerindstillinger

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

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

**Plot:** Indstiller tidsskalaen på kortet i trykhøjdemåler-widget.

**Stormadvarsel:** Indstiller hastigheden for, hvornår en ændring i barometertrykket skal udløse en stormadvarsel.

**Urtilstand:** Indstiller den anvendte sensor i urtilstand. Indstillingen **Automatisk** benytter både højdemåleren og trykhøjdemåleren i overensstemmelse med din bevægelse. Du kan bruge indstillingen **Højdemåler**, når din aktivitet omfatter højdeændringer, eller indstillingen **Barometer**, når din aktivitet ikke involverer højdeændringer.

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

### Kalibrering af barometeret

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

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

### Xero Placeringsindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > XERO-positioner**.

**Status:** Aktiverer visningen af oplysninger om laserplacering fra en kompatibel, parret Xero enhed.

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

### Kortindstillinger

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

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

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

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

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

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

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

**Spor farve:** Ændrer farven på sporloggen.

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

**Marine:** Indstiller kortet til at vise data i marinetilstand ([Indstillinger for marinekort](#), side 32).

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

**Tegn konturer:** Viser eller skjuler konturlinjer på kortet.

### Indstillinger for marinekort

Du kan brugertilpasse, hvordan kortet vises i marinetilstand.

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

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

**Spot dybder:** Aktiverer dybdemålinger på søkortet.

**Fyrvinkler:** Viser og konfigurerer udseendet af fyrsektorer på kortet.

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

### Vis og skjul kortdata

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

- 1 Vælg **▲ > Kort**.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg kortindstillingerne.
- 4 Vælg **Kort > Konfigurer kort**.
- 5 Vælg et kort for at aktivere Til/Fra-knappen, der viser eller skjuler kortdataene.

## GroupTrack indstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > GroupTrack**.

**Vis på kort:** Lader dig få vist forbindelser på kortskærmbilledet under en GroupTrack session.

**Aktivitetstyper:** Lader dig vælge, hvilke aktivitetstyper der skal vises på kortskærmbilledet under en GroupTrack session.

## Navigationsindstillinger

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

### Tilpasning af kortfunktioner

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Navigation > Skærmbilleder**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Kort** for at aktivere/deaktivere kortet.
  - Vælg **Guide** for at aktivere eller deaktivere det guideskærmbillede, som viser den kompasskurs, der skal følges, mens der navigeres.
  - Vælg **Højdeplot** for at slå højdeplottet til eller fra.
  - Vælg et skærmbillede, som du vil tilføje, fjerne eller tilpasse.

### Opsætning af en retningsindikator

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Navigation > Retningsindikator**.

## Indstilling af navigationsalarmer

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

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

## Systemindstillinger

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

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

**Tid:** Angiver tidsindstillingerne ([Tidsindstillinger](#), side 32).

**Baggrundslys:** Justerer indstillingerne for baggrundsbelysning ([Ændring af indstillingerne for baggrundslys](#), side 33).

**Lyde:** Indstiller enhedens lyde, såsom tastetoner, alarmer og vibrationer.

**Må ikke forstyrres:** Tænder eller slukker tilstanden Vil ikke forstyrres. Brug indstillingen Sovetid til at aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand automatisk under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid på din Garmin Connect konto.

**Genvejstaster:** Giver dig mulighed for at tildele genveje til knapper på enheden ([Tilpasning af genvejstaster](#), side 33).

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

**Enheder:** Indstiller de måleenheder, der anvendes på enheden ([Ændring af måleenhed](#), side 33).

**Format:** Indstiller de generelle præferencer, såsom det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter, starten på ugen og geografisk positionsformat og datumindstillinger.

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

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

**Nulstil:** Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger ([Nulstilling af alle standardindstillinger](#), side 36).

**Softwareopdatering:** Giver dig mulighed for at installere softwareopdateringer, der er downloadet med Garmin Express.

### Tidsindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > System > Tid**.

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

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

**Tid:** Giver dig mulighed for at tilpasse tiden, hvis den er angivet til indstillingen Manuel.

**Alarmer:** Gør det muligt for dig at indstille en alarm hver time samt alarmer for solopgang og solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang og solnedgang.

**Synkroniser med GPS:** Gør det muligt for dig manuelt at synkronisere klokkeslættet med GPS, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid.

## Ændring af indstillingerne for baggrundslys

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Baggrundslys**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Under aktivitet**.
  - Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 4 Vælg en funktion:
  - Vælg **Taster** for at tænde for baggrundsbelysningen ved tastetryk.
  - Vælg **Alarmer** for at slå baggrundsbelysning for alarmer til.
  - Vælg **Bevægelse** for at slå baggrundsbelysningen til ved at hæve armen og dreje håndledet for at se på enheden.
  - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tiden, inden baggrundsbelysningen slukker.
  - Vælg **Lysstyrke** for at indstille baggrundsbelysningens lysstyrke.

## Tilpasning af genvejstaster

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte taster og tastekombinationer.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Genvejstaster**.
- 3 Vælg en tast eller tastkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

## Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance, tempo og fart, højde, vægt, højde og temperatur.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

## Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Om**.

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

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Om** i indstillingsmenuen.

## Trådløse sensorer

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. Du kan finde flere oplysninger om kompatibilitet og køb af yderligere sensorer ved at gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Parring af dine trådløse sensorer

Første gang, du tilslutter en trådløs sensor til din enhed ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på (*Påsætning af pulsmåleren, side 12*).  
Pulsmåleren sender og modtager ikke data, før du tager den på.
- 2 Placer enheden inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.  
**BEMÆRK:** Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre trådløse sensorer under parringen.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Tilføj ny**.
- 5 Vælg en funktion:
  - Vælg **Søg i alle**.
  - Vælg sensortypen.

Efter sensoren er parret med din enhed, ændrer sensorens status sig fra Søger til Tilsluttet. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt.

## Udvidet visningstilstand

Du kan bruge udvidet visningstilstand til at vise dataskærbilleder fra din fēnix enhed på en kompatibel Edge enhed under en cykeltur eller et triatløn. Se Edge brugervejledningen for yderligere oplysninger.

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

Du kan bruge en kompatibel sensor til cykelhastighed eller -kadence til at sende data til din enhed.

- Par sensoren med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 33*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 41*).
- Kør en tur (*Start af aktivitet, side 2*).

## Træning med effektmålere

- Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) for at se en liste over ANT+ sensorer, der er kompatible med din enhed (f.eks. Vector™).
- Se brugervejledningen til effektmåleren for at få flere oplysninger.
- Juster dine effektzoner efter dine mål og evner (*Indstilling af dine effektzoner, side 19*).
- Brug områdealarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Indstilling af en advarsel, side 27*).
- Tilpas effektdatafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 26*).

## Brug af elektroniske skifter

Før du kan bruge kompatible elektroniske skifter, som f.eks. Shimano® Di2™ skifter, skal du parre dem med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 33*). Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 26*). fēnix 5/5S/5X Plus enheden viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.

## Situationsfornemmelse

Din fēnix enhed kan bruges sammen med Varia Vision™ enheden Varia™ smarte cykellygter og bakspejlsradar for forbedret situationsfornemmelse. Se brugervejledningen til din Varia enhed for at få yderligere oplysninger.

**BEMÆRK:** Du skal muligvis opdatere fēnix softwaren før parring af Varia enheder (*Opdatering af softwaren med Garmin Connect Mobile*, side 7).

## Fodsensoren

Din enhed er kompatibel med en fodsensoren. Du kan bruge fodsensoren til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt. Fodsensoren er på standby og klar til at sende data (ligesom pulsmåleren).

Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren for at spare på batteriet. Hvis batteriniveauet er lavt, vises en meddelelse på din enhed. Der er så ca. fem timers batterilevetid tilbage.

### Forbedring af fodsensorens kalibrering

Før du kan kalibrere din enhed, skal du have modtaget GPS-signaler, og du skal parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer*, side 33).

Fodsensoren er selvkalibrerende, men du kan forbedre nøjagtigheden af hastigheds- og distancedata med et par udendørs løbeture med brug af GPS.

- 1 Stå udendørs i 5 minutter med klart udsyn til himlen.
- 2 Start en løbeaktivitet.
- 3 Løb på et spor uden at stoppe i 10 minutter.
- 4 Stop aktiviteten, og gem den.

Baseret på de registrerede data ændres fodsensorens kalibreringsværdier, hvis det er nødvendigt. Det bør ikke være nødvendigt at kalibrere fodsensoren igen, medmindre din løbestil ændrer sig.

### Manuel kalibrering af fodsensoren

Før du kan kalibrere din enhed, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer*, side 33).

Manuel kalibrering anbefales, hvis du kender kalibreringsfaktoren. Hvis du har kalibreret en fodsensoren med et andet Garmin produkt, kender du muligvis kalibreringsfaktoren.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg fodsensoren.
- 4 Vælg **Kalorier Faktor > Indstil værdi**.
- 5 Juster kalibreringsfaktoren.
  - Øg kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for kort.
  - Sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

### Indstilling af hastighed og distance for fodsensoren

Før du kan tilpasse fodsensorens hastighed og distance, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer*, side 33).

Du kan indstille enheden til at beregne hastighed og distance baseret på dine fodsensordata i stedet for GPS-data.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensoren.
- 4 Vælg **Fart** eller **Distance**.
- 5 Vælg en funktion:
  - Vælg **Indendørs**, når du træner med GPS slået fra, hvilket normalt er indendørs.
  - Vælg **Altid**, hvis du vil bruge fodsensordataene uanset GPS-indstillingen.

## tempe™

tempe er en ANT+ trådløs temperatursensor. Du kan fastgøre sensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft og derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger. Du skal parre tempe med din enhed for at få vist temperaturoplysninger fra tempe.

## Enhedsoplysninger

### Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
fēnix 5S Plus batterilevetid	Op til 7 dage i smartwatch-tilstand
fēnix 5 Plus batterilevetid	Op til 12 dage i smartwatch-tilstand
fēnix 5X Plus batterilevetid	Op til 20 dage i smartwatch-tilstand
Vandtæthedsklasse	10 ATM <sup>1</sup>
Temperaturområde for drift og opbevaring	Fra -20 til 45° C (fra -4 til 113° F)
Temperaturområde for USB-oplading	Fra 0° til 45° C (fra 32° til 113° F)
Trådløse frekvenser	fēnix 5S Plus: 13 MHz ved -69,3 dBm nominelt, 2,4 GHz ved 11,87 dBm nominelt; fēnix 5 Plus: 13 MHz ved -69,3 dBm nominelt, 2,4 GHz ved 10,78 dBm nominelt; fēnix 5X Plus: 13 MHz ved -69,3 dBm nominelt, 2,4 GHz ved 19,21 dBm nominelt

### Batterioplysninger

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

fēnix 5S Plus Batterilevetid	fēnix 5 Plus Batterilevetid	fēnix 5X Plus Batterilevetid	Tilstand
Op til 7 dage	Op til 12 dage	Op til 20 dage	Smartwatch-tilstand med aktivitetstracking og håndledsbaseret pulsovervågning døgnet rundt
Op til 11 timer	Op til 19 timer	Op til 33 timer	GPS-tilstand med håndledsbaseret pulsmåler
Op til 4 timer	Op til 8 timer	Op til 13 timer	GPS-tilstand med håndledsbaseret pulsmåler og musikstreaming
Op til 25 timer	Op til 42 timer	Op til 70 timer	UltraTrac GPS-tilstand med gyro-baseret positionsberegning

### Datahåndtering

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

### Sletning af filer

#### BEMÆRK

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

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.

<sup>1</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 100 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



3 Vælg en fil.

4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

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

## Vedligeholdelse af enhed

### Vedligeholdelse af enheden

#### **BEMÆRK**

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Hold læderremmen tør. Undgå at svømme eller tage brusebad med læderremmen på. Udsættes læderremmen for vand, kan den beskadiges.

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 enheden

#### **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.

1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

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

### Rengøring af læderremmene

1 Tør læderremmene med en tør klud.

2 Brug et læderplejemiddel til at rengøre læderremmene.

### Udskiftning af QuickFit® remmene

1 Løft smæklåsen på QuickFit remmen, og fjern remmen fra uret.



2 Juster den nye rem med uret.

3 Tryk remmen på plads.

**BEMÆRK:** Kontroller, at remmen sidder fast. Låsen bør lukkes over urstiften.

4 Gentag trin 1 til 3 for at udskifte den anden rem.

### Justering af metalrem til ur

Hvis dit ur har metalrem, bør du få en urmager eller lign til at justere længden på metalremmen.

## Fejlfinding

### Min enhed viser det forkerte sprog

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

1 Hold **MENU** nede.

2 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg

3 Rul ned til det næstsidste element på listen, og vælg

4 Vælg

5 Vælg dit sprog.

### Er min smartphone kompatibel med min enhed?

fēnix 5/5S/5X Plus enheden er kompatibel med smartphones, som anvender Bluetooth trådløs teknologi.

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

### Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

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

- Sluk for din smartphone og din enhed, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din smartphone.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Fjern din enhed fra Garmin Connect appen for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.

Hvis du bruger en Apple enhed, skal du også slette enheden fra Bluetooth indstillingerne på din smartphone.

- Hvis du har købt en ny smartphone, skal du fjerne din enhed fra Garmin Connect appen på den smartphone, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra enheden.
- Åbn Garmin Connect appen på din smartphone, vælg eller , og vælg **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at aktivere parringstilstand.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Indstillinger** > **Telefon** > **Par telefon**.

### Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?

Enheden er kompatibel med nogle Bluetooth sensorer. Første gang, du tilslutter en Garmin sensor til din enhed, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Indstillinger** > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.

3 Vælg en funktion:

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

Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærm billeder, side 26*).

## Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til enheden

Hvis hovedtelefonerne tidligere blev tilsluttet til din smartphone ved hjælp af Bluetooth teknologi, opretter de muligvis forbindelse til smartphonen før enheden. Du kan prøve disse tips.

- Deaktiver Bluetooth teknologi på din smartphone. Der er flere oplysninger i brugervejledningen til smartphonen.
- Hold dig 10 m (33 fod) væk fra smartphonen, mens du tilslutter hovedtelefonerne til enheden.
- Par dine hovedtelefoner med enheden (*Tilslutning af hovedtelefoner ved hjælp af Bluetooth teknologi, side 11*).

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

Når du bruger en fēnix enhed, der er tilsluttet hovedtelefoner ved hjælp af Bluetooth teknologi, er signalet stærkest, når der er en direkte sigtelinje mellem enheden og antennen på hovedtelefonerne.

- Hvis signalet passerer gennem kroppen, kan du opleve signaltab, eller tilslutningen af hovedtelefonerne kan ophøre.
- Det anbefales at bære dine hovedtelefoner med antennen på den samme side af kroppen som din fēnix enhed.

## Genstart af din enhed

- 1 Hold **LIGHT** nede, indtil enheden slukker.
- 2 Hold **LIGHT** nede for at tænde enheden.

## Nulstilling af alle standardindstillinger

Du kan nulstille alle enhedens indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Nulstil**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger 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 din enhed. Hvis der er musikfiler lagret på din enhed, sletter denne funktion den lagrede musik.
  - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindst.**

## Modtagelse af satellitsignaler

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

- 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 Connect konto:
  - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.

- Synkroniser enheden til Garmin Connect Mobile app'en med din Bluetooth aktiverede smartphone.
- Tilslut enheden til din Garmin Connect konto via et Wi-Fi trådløst netværk.

Mens du er tilsluttet din Garmin Connect 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.

## Temperaturlæsningen 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.

## Sådan maksimerer du batteriets levetid

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Reducer tiden, før baggrundsløst slukker (*Ændring af indstillingerne for baggrundsløst, side 33*).
  - Reducer lysstyrken for baggrundsbelysningen.
  - Brug UltraTrac GPS-tilstand for din aktivitet (*UltraTrac, side 28*).
  - Sluk Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger connectede funktioner (*Connectede funktioner, side 6*).
  - Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen for genoptagelse på et senere tidspunkt (*Stop en aktivitet, side 2*).
  - Deaktiver aktivitetstracking (*Deaktivering af registrering af aktivitet, side 20*).
  - Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund. Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven, side 30*).
  - Begræns det antal smartphone-meddelelser, enheden viser (*Administration af meddelelser, side 6*).
  - Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Send pulldata til Garmin enheder, side 11*).
  - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 12*).
- BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.
- Aktivér manuel måling af iltmætning på fēnix 5X Plus enheden (*Aktivering af manuel akklimatiseringstilstand, side 18*).

## Registrering af aktivitet

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

### Mit daglige antal skridt vises ikke

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

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

### Min skridttæller lader ikke til at være præcis

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

- Bær enheden på det håndled, der ikke er det dominerende.

- Anbring enheden i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
  - Anbring kun enheden i lommen, når du bruger hænderne eller armene aktivt.
- BEMÆRK:** Enheden kan tolke enkelte gentagne bevægelser, såsom opvask, lægge tøj sammen eller klappe i hænderne, som skridt.

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

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

### 1 Vælg en funktion:

- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect programmet (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 7*).
- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect mobil-app'en (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect Mobile, side 7*).

### 2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

**BEMÆRK:** Opdatering af Garmin Connect mobil-app'en eller Garmin Connect-programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

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

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

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

## Sådan får du flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin webstedet.

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

# Appendiks

## Datafelter

**% FTP:** Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).

**%HRR:** Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).

**10s gennemsnitlig balance:** 10-sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

**10s gnsn. effekt:** 10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

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

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

**30s gennemsnitlig effekt:** 30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

**30s gnsn balance:** 30-sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

**3s gennemsnitlig balance:** Tre sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

**3s gnsn effekt:** 3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

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

**Aerob TE:** Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe konditionsniveau.

**Afvigelse:** Afvejet afstand til venstre eller højre for den oprindelige rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Anaerob TE:** Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe konditionsniveau.

**Anslået samlet afstand:** Den estimerede afstand fra starten til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

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

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

**Arbejde:** Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.

**Bageste:** Bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

**Bal. kontakt m jorden:** Venstre/højre balance i tid med jordkontakt, mens du løber.

**Balance:** Den aktuelle venstre/højre effektbalance.

**Bal kontakttid m jord/omg:** Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.

**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.

**Batteriniveau:** Den resterende batterilevetid.

**Ca slut:** Den anslåede resterende tid, inden du når den sidste destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Destination Position:** 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.

**Di2 batteri:** Resterende batteristrøm i en Di2-sensor.

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

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

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

**Distance resterende:** Den resterende distance til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Distance seneste omgang:** Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.

**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.

**Dist pr tag–omg:** Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.

**Effekt:** Den aktuelle effekt i watt.

**Effektivitet i tråd:** Målingen af, hvor effektivt cyklisten træder i pedalerne.

**Effekt til vægt:** Den aktuelle effekt målt i watt pr. kilogram.

**Effektzone:** Det aktuelle interval for effekt (1 til 7) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.

**Ensartethed i tråd:** Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.

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

- Etager op:** Det samlede antal etager, du er gået op, for hele dagen.
- Etager pr. minut:** Antal etager gået op i minuttet.
- 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.
- Fart:** Den aktuelle rejsehastighed.
- Forreste:** Forreste cykelgear fra en gearpositionssensor.
- Forventet ankomsttid:** 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.
- GCT:** Den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder. Tid med jordkontakt beregnes ikke ved gang.
- Gear:** Forreste og bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.
- Gearbatteri:** Batteristatussen for en gearpositionssensor.
- Gearforhold:** Antal tænder på cyklens forreste og bageste gear som registreret af en gearpositionssensor.
- Gearkombination:** Den aktuelle gearkombination fra en gearpositionssensor.
- Gennemsnitlig balance:** Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig distance pr. tag:** Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig fart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig GCT:** Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig højre Topeffektfase:** Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig kadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig kadence:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig nautisk fart:** Den gennemsnitlige fart i knob for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig omgangstid:** Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig opstigning:** Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.
- Gennemsnitlig overordnet fart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.
- Gennemsnitlig puls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig Swolf:** Den gennemsnitlige swolf-score for den aktuelle aktivitet. Swolf-scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (*Svømmeterminologi, side 4*). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne swolf-scoren.
- Gennemsnitlig tag/længde:** Det gennemsnitlige antal tag pr. pool længde under den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitligt vertikalt udsving:** Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnit PCO:** Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitseffekt:** Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitstempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.
- Gentagelser:** Antal gentagelser i et sæt under styrketræningsaktivitet.
- Gentag til:** Timeren for det sidste interval plus den aktuelle hvilepause (svømning i swimmingpool).
- Glidehældning:** Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.
- Glidehældning 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.
- Gn %HRR:** Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.
- Gn 500 m tempo:** Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.
- Gns bal. i kont.tid m jord:** Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle session.
- Gns bevægelsesfart:** Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.
- Gns dist.pr. tag:** Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
- Gns h effektfase:** Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
- Gnsn. nedstigning:** Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.
- Gnsn. puls %maks.:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.
- Gns skridtlængde:** Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.
- Gns tag hastighed:** Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.
- Gns venstre PP:** Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
- Gns vertikalt forhold:** Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle session.
- Gns v topeffktfse:** Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
- GPS:** GPS-satellitets styrke.
- GPS-højde:** Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.
- GPS-kurs:** Den retning, du bevæger dig i, baseret på GPS.
- Hastighed for tag – bane:** Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
- Hastighed for tag – omgang:** Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle 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.
- Hviletimer:** Timeren for den aktuelle hvilepause (svømning i pool).
- Højde:** Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.
- Højre effektfase:** Den aktuelle effektfasevinkel for det højre ben. Effektfase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
- Højre PPP:** Den aktuelle topeffektfasevinkel for det højre ben. Topeffektfase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
- Iltmætning i muskler %:** Den estimerede iltmætningsprocent i musklerne for den aktuelle aktivitet.
- Indstil timer:** Tid brugt i det aktuelle træningssæt under styrketræningsaktivitet.

- Int. swolf:** Den gennemsnitlige swolf-score i det aktuelle interval.
- Intensity Factor:** Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.
- Interval Distance:** Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.
- Interval gns. %HRR:** Den gennemsnitlige procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
- Interval gns. maksimal:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
- Interval gns. puls:** Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.
- Intervallængder:** Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.
- Interval Maksimal %HRR:** Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
- Interval Maksimal puls:** Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
- Interval tag hastighed:** Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det aktuelle interval.
- Interval tag type:** Den aktuelle type tag i intervallet.
- Interval - tempo:** Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.
- Interval - tid:** Stopurstid for det aktuelle interval.
- Interv tag/længde:** Det gennemsnitlige antal tag pr. pool længde i det aktuelle interval.
- Kadence:** Cykling. Antallet af pedalarmens omdrejninger. Din enhed skal være tilsluttet kadencesensor (tilbehør), for at disse data vises.
- Kadence:** Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).
- Kalorier:** Antallet af forbrændte kalorier i alt.
- Klokkeslæt:** Klokketallet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).
- Kompas kurs:** Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.
- Længde/bredde:** Den aktuelle position i længde- og breddegrad uanset den valgte indstilling for positionsformat.
- Længder:** Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.
- Maks eff.:** Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.
- Maksimal fart:** Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.
- Maksimal højde:** Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
- Maksimal nautisk fart:** Den gennemsnitlige maks. fart i knob for den aktuelle aktivitet.
- Maksimum nedstigning:** Den maksimale nedstigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
- Maksimum opstigning:** Den maksimale stigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
- Max %Max intrvl:** Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
- Min. Højde:** Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
- Multisport-tid:** Den samlede tid for alle sportsgrene i en multisport-aktivitet, herunder overgange.
- Næste waypoint:** Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Nautisk distance:** Den tilbagelagte distance i nautiske meter eller nautiske fod.
- Nautisk fart:** Den aktuelle hastighed i knob.
- NP:** Normalized Power™ for den aktuelle aktivitet.
- Omg.puls %maks.:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.
- Omg.tid:** Stopurstid for den aktuelle omgang.
- Omg.vrt. udsv.:** Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.
- Omgang %HRR:** Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.
- Omgang 500 m tempo:** Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle bane.
- Omgange:** Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.
- Omgang GCT:** Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.
- Omgang højre Topeffektphase:** Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
- Omgang - maksimal effekt:** Den højeste effekt for den aktuelle omgang.
- Omgang nedstigning:** Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
- Omgangsdistance:** Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.
- Omgangsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.
- Omgangskadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
- Omgangskadence:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
- Omgang skridtlængde:** Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.
- Omgangs puls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.
- Omgangsstigning:** Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
- Omgangstempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.
- Omgang venstre effektphase:** Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
- Omgang vertikalt forhold:** Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle omgang.
- OmgBalance:** Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.
- Omg - eff.:** Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
- Omg h effektphase:** Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
- Omg - NP:** Gennemsnitlig Normalized Power for den aktuelle omgang.
- Omg PCO:** Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.
- Omg v topeffkfts:** Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
- PCO:** Midterforskydning af platform. Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor der påføres kraft.
- Position:** Den aktuelle position ved brug af den valgte indstilling for positionsformat.
- Præstationskrav:** Scoren for præstationskravet er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.
- Puls:** Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.
- Puls %Max:** Procentdelen af maksimal puls.

- Pulszone:** Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).
- Retning:** Retningen fra din aktuelle position til en destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Retning:** Den retning, du bevæger dig i.
- S. omg.-hast. tag:** Det gennemsnitlige antal af tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.
- Samlet fald:** Den samlede højdedstigning siden den seneste nulstilling.
- Samlet stigning:** Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.
- Sdste omg - tempo:** Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.
- Sidste længde Swolf:** Swolf-scoren for den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste længde - tag:** Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste længde - tempo:** Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste omg. - op:** Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang %HRR:** Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang 500 m tempo:** Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den seneste bane.
- Sidste omgang - effekt:** Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang - hastighed Type:** Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste omgang - kadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang - kadence:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang - nedstigning:** Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang - NP:** Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgangsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgangspuls:** Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgangstid:** Stopurstid for den senest gennemførte omgang.
- Skridtlængde:** Skridtlængde fra et fodnedslag til det næste, målt i meter.
- Solnedgang:** Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
- Solopgang:** Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.
- S Omg.pls %Mks:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.
- 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 stigningen 5 %.
- Svømmetag:** Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.
- Swolf – bane:** Den gennemsnitlige SWOLF-score for den aktuelle bane.
- Swolf – sidste bane:** SWOLF-scoren for den senest gennemførte bane.
- Tag:** Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.
- Tag – omgang:** Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.
- Tag – omgang:** Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle 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.
- Temperatur:** Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en tempe sensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.
- Tempo:** Det aktuelle tempo.
- Tid i bevægelse:** Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
- Tid i stilstand:** Den samlede tid i stilstand for den aktuelle aktivitet.
- Tid i zone:** Den forgangne tid i hver enkelt puls- eller effektzone.
- Tidsforbrug:** Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter timeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.
- Tid sidd.:** 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.
- 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.
- Timer:** Den aktuelle tid for nedtællingstimeren.
- Total hæmoglobin:** Den estimerede totale iltmængde i musklerne for den aktuelle aktivitet.
- TSS:** Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.
- Ve. PPP:** Den aktuelle topeffektfasevinkel for det venstre ben. Topeffektfase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
- Venstre effektfase:** Den aktuelle effektfasevinkel for det venstre ben. Effektfase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
- Venstre omg.dist. pr. tag:** Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den senest gennemførte omgang.
- Vertik. hast. t mål:** Stignings- eller nedstigningshastigheden til en forudbestemt højde. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Vertikal 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.
- Vertikal hastighed:** Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.
- Vertikalt forhold:** Forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.
- Vertikalt udsving:** Højden af dine hop, når du løber. Den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.
- VMG:** Hastigheden, hvormed du nærmer dig en destination langs en rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- V omgdist pr. tag:** Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den senest gennemførte omgang.

## VO2 maks. standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2 maks. estimat efter alder og køn.

Mænd	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Enestående	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Fremragende	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
Rimeligt	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
Enestående	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Fremragende	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
God	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Rimeligt	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. For yderligere oplysninger, gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP-bedømmelser

Disse tabeller omfatter klassifikationer for FTP-estimer efter køn.

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

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

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

## Hjulstørrelse og -omkreds

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

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

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 lukket ring	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C lukket ring	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.

~	Vekselstrøm. Enheden er egnet til vekselstrøm.
—	Jævnstrøm. Enheden er kun egnet til jævnstrøm.
⊖	Sikring. Angiver en specifikation for eller placering af sikring.
♻️	WEEE-symbol vedrørende bortskaffelse og genanvendelse. WEEE-symbolet står på produktet i overensstemmelse med EU-direktiv 2012/19/EU om bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment). Formålet er at forhindre, at produktet bortskaffes på en forkert måde, samt at fremme genanvendelse.



# Indeks

## A

afstandsmåling af slag **5**  
aktiviteter **2, 3, 26, 29**  
    brugerdefineret **2, 4**  
    favoritter **2**  
    gemme **2**  
    starte **2**  
aktivitetstracking **19, 20**  
alarm **3**  
alarmer **22, 23, 27, 28, 32**  
    puls **11**  
ANT+ sensorer **33, 34**  
applikationer **6–9**  
    smartphone **1**  
Auto Lap **28**  
Auto Pause **28**  
automatisk klatring **28**  
automatisk rullefunktion **28**

## B

baggrundsllys **1, 33**  
barometer **25**  
batteri **35**  
    levetid **34**  
    maksimere **6, 28, 36**  
    oplade **1**  
beregnet sluttidspunkt **16**  
betalinger **9**  
Bluetooth sensorer **33**  
Bluetooth teknologi **3, 6–8, 35**  
Bluetooth-teknologi, hovedtelefoner **11, 36**  
brugerdata, slette **34**  
brugerprofil **18**  
bånd **35**

## C

computer **10**  
Connect IQ **9**  
cykelsensorer **33**

## D

data  
    deling **33**  
    opbevare **7, 8**  
    overføre **7, 8**  
    sider **26**  
    upload **7**  
datafelter **9**  
dele data **33**  
den tid, du er i kontakt med jorden **12, 13**  
distance **28**  
    alarmer **27, 32**  
distancetæller **5, 25**  
dogleg **5**

## E

effekt (kraft) **14**  
    alarmer **27**  
    målere **15, 17, 33, 41**  
    zoner **19**  
enheds-ID **33**

## F

fart- og kadencesensorer **33**  
fejlfinding **11–13, 18, 35–37**  
fitness **16**  
fodsensør **34**

## G

Garmin Connect **1, 6–8, 20**  
    opbevare data **7**  
Garmin Express **2, 8**  
    opdatering af software **1**  
Garmin Pay **9**  
gemme aktiviteter **3**  
genveje **1, 30**  
GLONASS **32**

GPS **28, 32**  
    signal **36**  
green oversigt, flagplacering **5**  
GroupTrack **7, 8, 32**

## H

hastighed **28**  
hazarder **5**  
historik **25**  
    sende til computer **7, 8**  
    slette **26**  
hjulstørrelser **41**  
hjælp **8**  
hovedmenu, tilpasse **29**  
hovedtelefoner **36**  
    Bluetooth-teknologi **11, 36**  
    tilslutte **11**  
højdemåler **25, 31**  
    kalibrere **31**

## I

iltmætning **17, 18**  
indendørs træning **2**  
indstillinger **18, 20, 26, 27, 29, 31–33, 36**  
indstillinger for retning **32**  
inReach fjernbetjening **29**  
inReach fjernbetjening **29**  
interessepunkter (POI) **23, 25**  
intervaller **4**  
    træningsture **20, 21**

## J

jumpmaster **3**

## K

kadence **3, 12, 13**  
    alarmer **27**  
    sensorer **33**  
kalender **20**  
kalibrere  
    højdemåler **31**  
    kompas **31**  
kalorie, alarmer **27**  
kapsejlads **22**  
kompas **25, 31, 32**  
    kalibrere **31**  
kontakter, tilføj **8**  
koordinater **23**  
kort **24, 26, 27, 31, 32**  
    gennemse **24**  
    navigering **24**  
    opdatere **1**  
kortpunkter. Se interessepunkter (POI)

## L

Laktattærskel **17**  
layup **5**  
LiveTrack **7, 8**  
længder **4**  
løbebånd **2**  
løbedynamik **12, 13**

## M

mand over bord (MOB) **24**  
marine **32**  
meddelelser **6**  
    tekstbesked **6**  
    telefonopkald **6**  
menu **1**  
menuen styring **1, 30**  
metronom **3**  
minutter med høj intensitet **20**  
MOB **24**  
multisport **2, 4, 25**  
musik **10**  
    afspille **10**  
    indlæsning **10**  
    tjenester **10**  
musikstyring **10**  
mål **21, 22**  
måleenheder **33**

måling af iltmætning **11, 17, 18**  
målinger **5**

## N

navigation **23, 25, 26, 32**  
    Sight 'N Go **24**  
    stoppe **24**  
nedtællingstimer **22**  
NFC **9**  
nordreference **31**  
nulstilling af enheden **36**  
nødkontakter **8**

## O

opbevare data **7, 8**  
opdateringer, software **7**  
oplade **1**

## P

parre  
    ANT+ sensorer **11**  
    Bluetooth sensorer **33**  
    sensorer **33**  
    smartphone **1, 35**  
personlige rekorder **22**  
    slette **22**  
positioner **23**  
    gemme **23, 24**  
    redigere **23**  
    slette **23**  
profiler **2**  
    bruger **18**  
præstationskrav **14, 16**  
puls **11**  
    alarmer **11, 27**  
    måler **11–13, 15**  
    parring af sensorer **11**  
    zoner **14, 18, 19, 25**

## R

registrering af aktivitet **19, 20**  
registrering af hændelse **8**  
remme **35**  
rengøre enhed **35**  
rengøring af enheden **12**  
restitution **13–15**  
ruter **23**  
    afspille **4, 5**  
    indstillinger **27**  
    oprette **23, 24**  
    vælge **4**

## S

satellitssignaler **36**  
scorekort **5**  
segmenter **21**  
Sight 'N Go **24**  
sikkerhedsoplysninger **8**  
ski  
    alpint **3**  
    snowboarding **3**  
skridtlængde **12, 13**  
skærm **33**  
slette  
    alle brugerdata **34**  
    historik **26**  
    personlige rekorder **22**  
smartphone **7–9, 29, 35**  
    applikationer **6, 8**  
    parre **1, 35**  
snowboarding **3**  
software  
    licens **33**  
    opdatere **1, 7**  
    version **33**  
specifikationer **34**  
spor **23**  
spore **8, 18**  
sprog **32**  
statistik **5**  
stopur **22**

stress-score **16**  
stressniveau **16, 30**  
svinganalyse **5**  
svømning **4**  
swolf-score **4**  
syregrænse **14, 17**  
systemindstillinger **32**  
søvnfunktion **19**

## T

tag **4**  
taster **1, 32, 33**  
    tilpasse **28**  
tegnebog **9**  
tekstbesked **6**  
telefonopkald **6**  
tempe **34, 36**  
temperatur **34, 36**  
tid  
    alarmer **27**  
    indstillinger **32**  
    zoner og formater **32**  
tidspunkter for solopgang og solnedgang **23**  
tidszoner **23**  
tilbehør **33, 35, 37**  
tilpasning af enheden **26, 30, 31, 33**  
tilslutte **6, 8**  
timer **3, 25**  
    nedtælling **22**  
toner **3, 22**  
TracBack **2, 24**  
Training Effect **14, 16**  
triathlontræning **4**  
trykhøjdemåler **31**  
    kalibrere **31**  
træning **6, 20–22**  
    planer **20**  
træningsbelastning **16**  
træningsstatus **14**  
træningsture **20**  
    indlæse **20**

## U

udvidet visning **33**  
UltraTrac **28**  
uploade data **7**  
ur **22, 23**  
urskiver **9, 30**  
urtilstand **28**  
USB **7**

## V

vandtæthed **35**  
vertikale udsving **12, 13**  
vertikalt forhold **12, 13**  
VIRB fjernbetjening **29, 30**  
Virtual Partner **21, 22**  
VO2 maks. **15, 41**  
VO2-max **13–16**

## W

waypoints **25**  
    projicering **23**  
Wi-Fi **8**  
    tilslutte **8**  
widgets **1, 9, 11, 18, 29, 30**

## Z

zoner  
    puls **18, 19**  
    tid **23**  
    tænd/sluk **19**

## Ø

øvelser **4**



