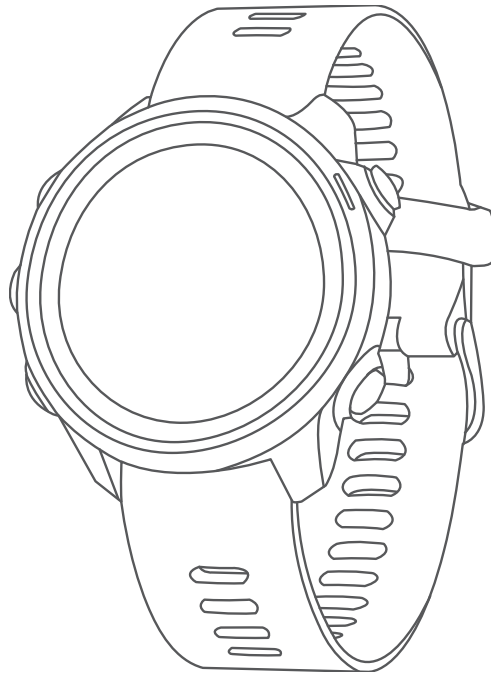


GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSIC

Brugervejledning

© 2019 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin®, Garmin-logoet, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® og Virtual Partner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™ og Varia Vision™ 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®, iTunes® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., som bruges under licens af Apple Inc. Spotify® softwaren er underlagt tredjepartslicenser, som kan ses her: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® og Windows NT® er registrerede varemærker tilhørende Microsoft Corporation i USA og/eller andre lande. Zwift™ er et varemærke tilhørende Zwift, Inc. Andre varemærker og handelsnavne tilhører deres respektive ejere.

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

M/N: A03568, AA3568

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	1	Typen af tag.....	12
Oversigt over enheden.....	1	Tip til svømmeaktiviteter.....	12
GPS-status og statusikoner.....	2	Hvile under svømning i pool.....	12
Konfigurering af dit ur.....	2	Automatisk hvile.....	13
Parring af din smartphone med enheden.....	3	Træning med øvelseslog.....	13
Tip til eksisterende Garmin Connect brugere.....	3	Afspilning af lydbeskeder under din aktivitet.....	13
Aktivering af Bluetooth meddelelser.....	3	Træning.....	14
Visning af meddelelser.....	3	Træning.....	14
Administration af meddelelser.....	3	Følg en træning fra Garmin Connect.....	14
Afspilning af lydbeskeder på din smartphone under din aktivitet.....	4	Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect.....	14
Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning.....	4	Sådan sender du et tilpasset træningsprogram til din enhed.....	14
Aktivering og deaktivering af smartphone- forbindelsesalarmer.....	4	Start af en træning.....	15
Visning af kontrolmenuen.....	5	Sådan følger du en Daglig foreslået træning.....	15
Løb en tur.....	6	Aktivering og deaktivering af meddelelser om daglig foreslået træning.....	15
Aktiviteter og apps.....	7	Efter svømning i pool.....	15
Start af aktivitet.....	7	Om træningskalenderen.....	16
Tip til registrering af aktiviteter.....	7	Brug af Garmin Connect træningsplaner.....	16
Stop en aktivitet.....	8	Adaptive Training Plans.....	16
Evaluering af en aktivitet.....	8	Start af dagens træning.....	16
Tilføjelse af en aktivitet.....	8	Intervaltræning.....	16
Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet.....	9	Oprettelse af en intervaltræning... ..	17
Indendørs aktiviteter.....	9	Start en intervaltræning.....	17
Løb en virtuel tur.....	9	Stop en intervaltræning.....	17
Kalibrering af distance på løbebånd.....	9	Angivelse af et træningsmål.....	18
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	10	Annullering af et træningsmål.....	18
Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter.....	10	Brug af Virtual Partner.....	18
Udendørsaktiviteter.....	10	PacePro Træning.....	19
Løb et baneløb.....	11	Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect.....	19
Tip til registrering af et baneløb... ..	11	Sådan starter du en PacePro plan....	20
Svømning.....	11	Sådan stopper du en PacePro plan..	20
Svøm en tur i poolen.....	11	Konkurrer mod en tidligere aktivitet....	21
Afstandsregistrering.....	12	Personlige rekorder.....	21
Svømmeterminologi.....	12	Visning af dine personlige rekorder.....	21
		Gendannelse af en personlig rekord.....	21
		Sletning af en personlig rekord.....	21

Sletning af alle personlige rekorder.....	22
Brug af metronomen.....	22
Indstilling af din brugerprofil.....	22
Træningsmål.....	22
Om pulszoner.....	22
Indstilling af dine pulszoner.....	23
Sådan lader du enheden indstille dine pulszoner.....	23
Udregning af pulszone.....	23
Sæt din træningsstatus på pause.....	24
Genoptagelse af den træningsstatus, der er sat på pause.....	24

Aktivitetstracking..... 24

Automatisk mål.....	24
Brug af aktivitetsalarm.....	25
Aktivering af aktivitetsalarmen.....	25
Søvnregistrering.....	25
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering.....	25
Brug af Må ikke forstyrres-tilstand... ..	25
Minutter med høj intensitet.....	25
Optjening af intensitetsminutter.....	25
Garmin Move IQ™ Begivenheder.....	26
Indstillinger for registrering af aktivitet.....	26
Deaktivering af aktivitetstracking.....	26

Intelligente funktioner..... 27

Bluetooth Forbundne funktioner.....	27
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	27
Manuel synkronisering af data med Garmin Connect.....	27
Sådan finder du en bortkommet mobil enhed.....	28
Widgets.....	28
Visning af widgets.....	29
Om Min dag.....	29
Visning af widget med vejruddsigten.....	29
Registrering af hydrering.....	29
Registrering af menstruationscyklus.....	29
Connect IQ funktioner.....	30
Sådan downloades Connect IQ funktioner.....	30

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	30
Wi-Fi Forbundne funktioner.....	30
Tilslutning til et Wi-Fi netværk.....	30
Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....	31
Tilføjelse af nødkontakter.....	31
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	31
Anmodning om hjælp.....	32
Deling af livebegivenhed.....	32

Pulsmålerfunktioner..... 32

Håndledsbaseret puls.....	32
Sådan bæres uret.....	32
Tip til uregelmæssige pulsdata.....	33
Send pulsdata til Garmin enheder....	33
Overførsel af pulsdata under en aktivitet.....	33
Indstilling af alarm ved unormal puls.....	33
Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler.....	34
Løbedynamik.....	34
Visning af pulsmåler-widget.....	34
Træning med løbedynamik.....	35
Farvemålere og data for løbedynamik.....	36
Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden.....	36
Data for vertikale udsving og vertikalt forhold.....	37
Tip til manglende data for løbedynamik.....	37
Præstationsmålinger.....	38
Deaktivering af meddelelser om præstation.....	38
Registrer automatisk din puls.....	39
Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger.....	39
Træningsstatus.....	39
Tips til at hente din træningsstatus.....	40
Om VO2-max estimeringer.....	40
Få din VO2-max estimering for løb.....	41
Deaktivering af VO2-max registrering.....	41

Restitutionspulss	41	Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen	53
Restitutionspulss	41	Sådan bruger du Garmin Connect på computeren	54
Træningsbelastning	42	Navigation	54
Visning af dine forventede løbetider	42	Baner	54
Præstationskrav	42	Sådan følger du en rute på din enhed	54
Om Training Effect	43	Sådan gemmes din position	54
Måling af iltmætning	43	Rediger dine gemte positioner	55
Få målinger af iltmætning	44	Slet alle gemte positioner	55
Sådan aktiverer du Pulse Ox- søvnregistrering	44	Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet	55
Tip til uregelmæssige data for iltmætning	44	Navigering til startpunktet for din senest gemte aktivitet	56
Brug af widget til stressniveau	45	Navigation til en gemt position	56
Body Battery	45	Kort	56
Visning af Body Battery widgets	46	Sådan føjes et kort til en aktivitet	56
Tips til forbedrede Body Battery data	47	Panorering og zoom på kortet	57
Widget for sundhedsstatistik	47	Kortindstillinger	57
Musik	47	Trådløse sensorer	57
Tilslutning til en tredjepartsudbyder	47	Parring af dine trådløse sensorer	57
Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder	48	Fodsensor	57
Frakobling fra en tredjepartsudbyder	48	Løb en tur med brug af en fodsensor	58
Spotify®	48	Kalibrering af fodsensor	58
Downloader lydindhold fra Spotify	48	Forbedring af fodsensorens kalibrering	58
Download af personligt lydindhold	49	Manuel kalibrering af fodsensor	58
Afspilning af musik	49	Indstilling af hastighed og distance for fodsensor	58
Kontrollementer til musikafspilning	50	Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence	59
Sådan ændres audiotilstand	50	Situationsfornemmelse	59
Styring af musikafspilning på en tilsluttet smartphone	51	Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner	59
Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner	51	tempe	59
Historik	51	Tilpasning af din enhed	59
Visning af historik	51	Tilpasning af din aktivitetsliste	59
Visning af din tid i hver pulszone	51	Sådan tilpasser du widget-sløjfen	60
Visning af samlede data	52	Tilpasning af kontrolmenuen	60
Sletning af historik	52	Aktivitetsindstillinger	61
Datahåndtering	52	Tilpasning af skærbilleder	62
Sletning af filer	52	Alarmer	62
Frakobling af USB-kablet	52	Aktivering af Auto Pause	63
Garmin Connect	53		

Indstilling af en advarsel.....	64	Specifikationer.....	75
Auto Lap.....	64	Fejlfinding.....	75
Markering af omgange efter distance.....	64	Produktopdateringer.....	75
Aktivering af egevaluering.....	65	Opsætning af Garmin Express.....	75
Aktivering og deaktivering af Lap- tasten.....	65	Sådan får du flere oplysninger.....	76
Brug af automatisk rullefunktion.....	65	Registrering af aktivitet.....	76
Sådan ændres GPS-indstillingen.....	66	Mit daglige antal skridt vises ikke....	76
GPS og andre satellitsystemer.....	66	Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	76
UltraTrac.....	66	Min enhed viser det forkerte sprog..	76
Angivelse af poolstørrelsen.....	66	Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens.....	76
Indstillinger for strømsparetimeout.....	66	Mine minutter med høj intensitet blinker.....	76
Fjernelse af en aktivitet eller app.....	67	Modtagelse af satellitsignaler.....	77
Urskiveindstillinger.....	67	Forbedring af GPS- satellitmodtagelsen.....	77
Sådan tilpasser du urskiven.....	67	Genstart af enheden.....	77
Systemindstillinger.....	68	Nulstilling af alle standardindstillinger.....	77
Tidsindstillinger.....	68	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	77
Ændring af indstillingerne for baggrundslys.....	68	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....	78
Sådan ændres enhedens lydindstillinger.....	69	Er min smartphone kompatibel med min enhed?.....	78
Ændring af måleenhed.....	69	Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden.....	78
Visning af tempo eller hastighed.....	69	Maksimering af batterilevetiden.....	78
Udvidet visningstilstand.....	69	Hvordan kan jeg manuelt parre ANT+ sensorer?.....	79
Ur.....	69	Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?.....	79
Synkronisering af tiden med GPS.....	69	Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil.....	79
Manuel indstilling af tid.....	69	Appendiks.....	80
Indstilling af en alarm.....	70	Datafelter.....	80
Sådan slettes en alarm.....	70	Om puls zoner.....	83
Start af nedtællingstimer.....	70	Udregning af pulszone.....	83
Brug af stopur.....	71	VO2 maks. standardbedømmelser.....	84
VIRB fjernbetjening.....	71	Hjulstørrelse og -omkreds.....	85
Betjening af VIRB actionkamera.....	71	Symboldefinitioner.....	87
Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet.....	72		
Enhedsoplysninger.....	72		
Visning af enhedsoplysninger.....	72		
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label....	72		
Opladning af enheden.....	73		
Tip til opladning af enheden.....	73		
Vedligeholdelse af enheden.....	73		
Rengøring af uret.....	74		
Udskiftning af remmene.....	74		

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 for enheden. Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen. Hold nede for at se kontrolmenuen.
② START STOP	Vælg for at starte og stoppe aktivitetstimeren. Vælg en indstilling, eller bekræft en meddelelse.
③ BACK	Vælg for at vende tilbage til det forrige skærbillede. Vælg for at registrere en omgang under en aktivitet.
④ DOWN	Vælg for at rulle gennem widgets, skærbilleder, funktioner og indstillinger. Hold nede for at åbne musikstyring (<i>Kontrollementer til musikafspilning, side 50</i>).
⑤ UP	Vælg for at rulle gennem widgets, skærbilleder, funktioner og indstillinger. Hold nede for at få vist menuen.

GPS-status og statusikoner

GPS-statusringen og ikonerne vises midlertidigt som overlay på hver dataskærbillede. For udendørs aktiviteter skifter statusringen til grøn, når GPS'en er klar. Et blinkende ikon betyder, at enheden søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet.

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Smartphone-forbindelsesstatus
	Wi-Fi® teknologistatus
	Pulsstatus
	Status for fodsensor
	Running Dynamics Pod status
	Status for hastigheds- og kadencesensor
	Cykellygtestatus
	Cykelradarstatus
	Status for udvidet visningstilstand
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® kamerastatus

Konfigurering af dit ur

For at få fuldt udbytte af Forerunner funktionerne skal du udføre disse opgaver.

- Par Forerunner enheden med din smartphone ved hjælp af Garmin Connect™ appen (*Parring af din smartphone med enheden, side 3*).
- Konfigurer sikkerhedsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 31*).
- Opsætning af musik (*Musik, side 47*).
- Opsætning af Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 30*).

Parring af din smartphone med enheden

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


- 1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Connect appen.
- 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 **UP** nede og vælge  > **Telefon** > **Par telefon** 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 appen, skal du følge instruktionerne på skærmen.
 - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du fra menuen  eller  vælge **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** og følg instruktionerne på skærmen.

Tip til eksisterende Garmin Connect brugere

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed**.

Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre din Forerunner enhed med en kompatibel mobil enhed (*Parring af din smartphone med enheden, side 3*).

- 1 Hold nede på **UP**.
- 2 Vælg  > **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 alarmen 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 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist widgeten for meddelelser.
- 2 Vælg **START**.
- 3 Vælg en notifikation.
- 4 Vælg **DOWN** for flere muligheder.
- 5 Vælg **BACK** for at vende tilbage til det forrige skærbillede.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible smartphone til at administrere meddelelser, der vises på din Forerunner enhed.

Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du bruge iOS® indstillingerne for 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** > **Meddelelser**.



Afspilning af lydbeskeder på din smartphone under din aktivitet

Før du kan konfigurere lydbeskeder, skal du parre en smartphone med Garmin Connect appen med din Forerunner enhed.

Du kan indstille Garmin Connect appen til at afspille motiverende statusbeskeder på din smartphone, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Lydbeskederne omfatter oplysninger om antal omgange, omgangstid, tempo eller hastighed samt puls. Under en lydbesked Garmin Connect sætter appen den primære lyd fra din smartphone på lydløs for at afspille beskeden. Du kan tilpasse lydstyrkerne i Garmin Connect appen.

BEMÆRK: Hvis du har en Forerunner 245 Music enhed, kan du aktivere lydbeskeder på enheden via dine tilsluttede hovedtelefoner uden at bruge en tilsluttet smartphone ([Afspilning af lydbeskeder under din aktivitet, side 13](#)).


BEMÆRK: Lydbeskeden Lap-alarm aktiveres som standard.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder**.
- 3 Vælg din enhed.
- 4 Vælg **Aktivitetsmuligheder > Lydbeskeder**.

Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning

Du kan deaktivere Bluetooth smartphone-forbindelsen fra kontrolmenuen.


BEMÆRK: Du kan tilføje punkter til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 60](#)).

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

Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer

Du kan indstille Forerunner 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 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Telefon > Alarmer**.

Visning af kontrolmenuen

Kontrolmenuen omfatter funktioner, som for eksempel aktivering af Vil ikke forstyrres-tilstand, låsning af tastene og slukning af enheden.

BEMÆRK: Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring (*Tilpasning af kontrolmenuen*, side 60).

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



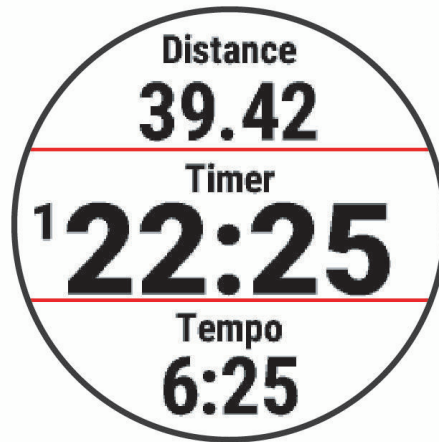
2 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle igennem mulighederne.

Løb en tur

Den første fitnessaktivitet, du registrerer på din enhed, kan være løb, cykling eller enhver anden udendørsaktivitet. Det er muligvis nødvendigt at oplade enheden, før du starter aktiviteten ([Opladning af enheden, side 73](#)).

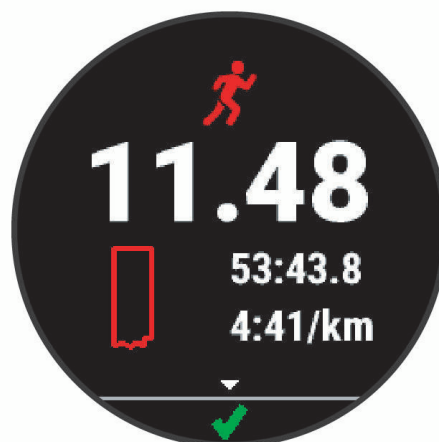
Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

- 1 Vælg **START**, og vælg en aktivitet.
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 3 Vælg **START**.
- 4 Løb en tur.



BEMÆRK: På en Forerunner 245 Music skal du holde DOWN nede midt i en aktivitet for at åbne musikstyring ([Kontrollementer til musikafspilning, side 50](#)).

- 5 Når du er færdig med løbeturen, skal du vælge **STOP**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fortsæt** for at genstarte aktivitetstimeren.
 - Vælg **Gem** for at gemme din løbetur og nulstille aktivitetstimeren. Du kan vælge løbeturen for at se en oversigt.



BEMÆRK: Du kan finde flere løbeindstillinger under [Stop en aktivitet, side 8](#).

Aktiviteter og apps

Dit ur kan bruges til indendørs- og udendørsaktiviteter, atletik- og fitnessaktiviteter. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer uret sensordata. Du kan oprette brugerdefinerede aktiviteter eller nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 9*). Når du er færdig med dine aktiviteter, kan du gemme og dele dem med Garmin Connect fællesskabet.

Du kan også tilføje Connect IQ™ aktiviteter og apps til dit ur ved hjælp af Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner, side 30*).

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

Start af aktivitet


Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt). Hvis du har en valgfri trådløs sensor, kan du parre den med Forerunner enheden (*Parring af dine trådløse sensorer, side 57*).

1 Fra urskiven vælges **START**.

2 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Aktiviteter indstillet som favoritter vises først på listen (*Tilpasning af din aktivitetsliste, side 59*).

3 Vælg en mulighed:

- Vælg en aktivitet fra dine favoritter.
- Vælg  og vælg en aktivitet fra den udvidede aktivitetsliste.

4 Hvis aktiviteten kræver GPS, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen.

5 Vent, indtil **GPS** for vises.

Enheden er klar, når den har fastlagt din puls, modtager GPS-signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).

6 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.

Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

BEMÆRK: På en Forerunner 245 Music enhed kan du holde **DOWN** nede midt i en aktivitet for at åbne musikstyring (*Kontrollementer til musikafspilning, side 50*).

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad enheden, før du starter en aktivitet (*Opladning af enheden, side 73*).
- Tryk på **BACK** for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.
- Tryk på **UP** eller **DOWN** for at se yderligere datasider.

Stop en aktivitet

- 1 Tryk på **STOP**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
 - Hvis du vil gemme aktiviteten og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Gem** > ✓ > **Fuldført**.
BEMÆRK: Hvis egnevaluering er aktiveret, kan du angive din opfattede indsats for aktiviteten (*Aktivering af egnevaluering, side 65*).
 - 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** > **Lige linje**.
BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
 - Hvis du vil måle forskellen mellem din puls ved slutningen af aktiviteten og din puls to minutter senere, skal du vælge **Rest. m. pulsmåler** og vente, mens timeren tæller ned.
 - 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.

Evaluering af en aktivitet

Før du kan evaluere en aktivitet, skal du aktivere indstillingen for egnevaluering på dit Forerunner ur (*Aktivering af egnevaluering, side 65*).

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **Gem** (*Stop en aktivitet, side 8*).
- 2 Vælg et tal, der svarer til din opfattede indsats.
BEMÆRK: Du kan vælge symbolet »» for at springe egnevalueringen over.
- 3 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.
Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.

Tilføjelse af en aktivitet

Enheden leveres med et antal almindelige indendørs og udendørs aktiviteter. Du kan tilføje disse aktiviteter til din aktivitetsliste.

- 1 Vælg **START**.
- 2 Vælg **Tilføj**.
- 3 Vælg en aktivitet på listen.
- 4 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.
- 5 Vælg en position i aktivitetslisten.
- 6 Tryk på **START**.

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- 1 Fra urskiven vælges **START** > **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 for eksempel tilpasse skærbilleder eller autofunktioner.
 - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.
- 6 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

Indendørs aktiviteter

Uret kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller Hometrainer. GPS er slukket ved indendørs aktiviteter (*Aktivitetsindstillinger, side 61*).

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

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

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

Løb en virtuel tur

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

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

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 opdatere kalibreringen manuelt, hver gang du skifter løbebånd.

- 1 Start en løbebåndaktivitet (*Start af aktivitet, side 7*), og løb mindst 1,5 km (1 mi.) på løbebåndet.
- 2 Når du er færdig med løbeturen, skal du vælge **STOP**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Kalibrer løbebåndsdistanzen for første gang ved at vælge **Gem**.
Enheden beder dig om at fuldføre løbebåndskalibreringen.
 - Hvis du manuelt vil kalibrere løbebåndsdistanzen efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og gem** > **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. Du kan oprette og finde styrketræninger med Garmin Connect og sende dem til uret.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Styrke**.
Første gang, du registrerer en styrketræningsaktivitet, skal du vælge hvilket håndled, du har dit ur på.
- 3 Vælg en træning.
BEMÆRK: Hvis du ikke har downloadet styrketræninger til dit ur, kan du vælge **Fri > START** og gå til trin 6.
- 4 Tryk på **DOWN** for at få vist en liste over træningstrin (valgfrit).
TIP: Under visningen af træningstrin kan du trykke på **START** for at få vist en animation af den valgte øvelse, hvis den er tilgængelig.
- 5 Tryk på **START > Start træningen > START** for at starte Sæt-timeren.
- 6 Start dit første sæt.
Enheden tæller dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser.
TIP: Enheden kan kun tælle gentagelser i en enkelt bevægelse for hvert sæt. Hvis du vil skifte bevægelser, skal du afslutte sættet og starte et nyt.
- 7 Tryk på **BACK** for at færdiggøre sættet.
Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet. Hviletimeren vises efter nogle sekunder.
- 8 Hvis det er nødvendigt, skal du redigere antallet af gentagelser.
TIP: Du kan også tilføje hvor meget vægt, du bruger til sættet.
- 9 Tryk på **BACK** for at starte dit næste sæt, når du er færdig med at hvile.
- 10 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.
- 11 Tryk på **STOP** efter dit sidste sæt for at stoppe sæt-timeren.
- 12 Vælg **Stop træningen > Gem**.

Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter

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

Udendørsaktiviteter

Enheden Forerunner har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter. Du kan tilføje nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter såsom vandring eller roning. Du kan også tilføje brugerdefinerede aktiviteter til din enhed ([Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 9](#)).

Løb et baneløb

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

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

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

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

- 12 Når du er færdig med løbet, skal du vælge **STOP > Gem**.

Tip til registrering af et baneløb

- Vent, indtil GPS-statusindikatoren lyser grønt, før du starter et baneløb.
- Under den første løbetur på en ukendt bane skal du løbe mindst 3 omgange for at kalibrere din banedistance. Du bør løbe en smule forbi dit startpunkt for at fuldføre omgangen.
- Løb hver omgang i samme løbebane.
BEMÆRK: Standarddistancen Auto Lap® er 1600 m eller 4 omgange rundt på banen.
- Hvis du løber i en anden løbebane end løbebane 1, skal du angive banenummeret i aktivitetsindstillingerne.

Svømning

BEMÆRK

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

Svøm en tur i poolen

Du kan bruge aktiviteten for poolsvømning til at optage dine svømmedata, herunder distance, hastighed, antal tag og typen af tag.

- 1 Vælg **START > Svøm i pool**.
Første gang du vælger aktiviteten for poolsvømning, skal du vælge din poolstørrelse eller angive en brugerdefineret størrelse.
- 2 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 3 Vælg **BACK** ved begyndelsen og slutningen af hver hvileperiode.
- 4 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **START > Gem**.
TIP: Hvis du vil se dine pulldata, mens du svømmer, kan du tilføje pulsdatablender (*Tilpasning af skærbilleder, side 62*).

Afstandsregistrering

Forerunner enheden måler og registrerer afstand efter fuldførte pool længder. Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt ([Angivelse af poolstørrelsen, side 66](#)).

TIP: Du opnår nøjagtige resultater ved at svømme hele længden og bruge det samme tag til hele længden. Sæt timeren på pause, når du hviler dig.

TIP: Du kan hjælpe enheden med at tælle dine længder ved at sætte godt fra på indervæggen af poolen og glide gennem vandet inden første svømmetag.

TIP: Når du laver en øvelse, skal du enten sætte timeren på pause eller bruge funktionen til logning af øvelser ([Træning med øvelseslog, side 13](#)).

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. 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. Typer af svømmetag vises i din svømmehistorik og på din Garmin Connect konto. Du kan også vælge tagtype som et brugerdefineret datafelt ([Tilpasning af skærbilleder, side 62](#)).

Fri	Crawl
Ryg	Rygcrawl
Bryst	Brystsvømning
Butterfly	Butterfly
Blandet	Flere typer tag inden for et interval
Drill	Anvendt med logning af øvelser (Træning med øvelseslog, side 13)

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 UP nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge Poolstørrelse for at ændre størrelsen.
- Vælg **BACK** for at registrere en pause under svømning i pool.
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen i pool.

Hvile under svømning i pool

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

BEMÆRK: Der registreres ikke svømmedata under hvile.

- 1 Du skal vælge **BACK** 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 (valgfrit).
- 3 Vælg **BACK**, og fortsæt med at svømme.
- 4 Gentag dette for yderligere hvileintervaller.

Automatisk hvile

Den automatiske hvilefunktion er kun tilgængelig for svømning i pool. Din enhed registrerer automatisk, når du hviler, og hvileskærmbilledet vises. Hvis du hviler i mere end 15 sekunder, opretter enheden automatisk et hvileinterval. Når du genoptager svømningen, starter enheden automatisk et nyt svømmeinterval. Du kan slå den automatiske hvilefunktion fra i aktivitetsindstillingerne (*Aktivitetsindstillinger, side 61*).

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

Hvis du ikke vil bruge den automatiske hvilefunktion, kan du vælge **BACK** for manuelt at markere starten og slutningen af hvert hvileinterval.

Træning med øvelseslog


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

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

Afspilning af lydbeskeder under din aktivitet

Du kan gøre det muligt for dit ur 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. Ellers afspilles lydbeskeder på den telefon, der er parret via Garmin Connect appen. Under en lydbesked sætter uret eller telefonen den primære lyd på lydløs for at afspille beskeden.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Lydbeskeder**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - 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 hastighedsdata, skal du vælge **Tempo-/fartalarm**.
 - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine pulldata, 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 høre meddelelser for hvert træningstrin, skal du vælge **Træningsalarmer**.
 - Hvis du vil høre aktivitetsalarmer afspillet som en lydbesked, skal du vælge **Aktivitetsalarmer**.
 - Hvis du vil høre en lyd lige før en lydalarm eller meddelelse, skal du vælge **Toner**.
 - Hvis du vil ændre sproget eller dialekten for stemmemeddelelser, skal du vælge **Dialekt**.

Træning


Træning

Du kan oprette brugerdefinerede træningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Du kan oprette og finde flere træninger ved hjælp af Garmin Connect eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger 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 Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 53).

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




Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect

Før du kan oprette en træning på Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 53).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Træning** > **Træning** > **Opret en træning**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Opret en brugerdefineret træning.
- 5 Vælg **Gem**.
- 6 Indtast et navn på træningen, og tryk på **Gem**.
Den nye træning vises på din liste over træninger.
BEMÆRK: Du kan sende denne træning til dit ur (*Sådan sender du et tilpasset træningsprogram til din enhed*, side 14).

Sådan sender du et tilpasset træningsprogram til din enhed

Du kan sende et tilpasset træningsprogram, du har oprettet med Garmin Connect appen, til din enhed (*Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect*, side 14).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Træning** > **Træning**.
- 3 Vælg en træning på listen.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg din kompatible enhed
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

Start af en træning

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

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **UP** 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 **START** for at starte timeren.

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

Sådan følger du en Daglig foreslået træning

Før enheden kan foreslå en daglig træning, skal du have en træningsstatus og en VO2-max estimering ([Træningsstatus](#), side 39).

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg **Løb**.
Den daglige foreslåede træning vises.
- 3 Tryk på **START**, og vælg en mulighed:
 - Vælg **Start træningen** for at gennemføre træningen.
 - Vælg **Afslut** for at kassere træningen.
 - Vælg **Skridt** for at se en eksempelvisning af træningstrinnene.
 - Vælg **Måltype** for at opdatere indstillingen for træningsmål.
 - Vælg **Deaktiver med.** for at deaktivere fremtidige træningsmeddelelser.

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

Aktivering og deaktivering af meddelelser om daglig foreslået træning

Daglige foreslåede træninger anbefales baseret på din træningshistorik, VO2-max, søvn og restitutionstid.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en løbeaktivitet.
- 3 Vælg om nødvendigt **BACK** for at afvise træningen.
- 4 Hold **UP** nede.
- 5 Vælg **Træning > Træning > Dagens forslag**.
- 6 Vælg **START**.
- 7 Vælg **Deaktiver med.** eller **Aktiver med.**

Efter svømning i pool

Din enhed kan guide dig gennem en række trin i en svømmetræning. Oprettelse og afsendelse af en svømmetræning i pool svarer til [Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect](#), side 14 og [Sådan sender du et tilpasset træningsprogram til din enhed](#), side 14.



- 1 Du skal vælge **START > Svøm i pool > Muligheder > Træning** fra urskiven.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Min træning** for at udføre træninger, som er downloadet fra Garmin Connect.
 - Vælg **Træningskalender** for at udføre eller få vist dine planlagte træninger.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

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 i kalender-widget'en. Når du vælger en dag i kalenderen, 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 53](#)), og du skal parre Forerunner enheden med en kompatibel smartphone.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Træning > Træningsplaner**.
- 3 Vælg og planlæg en træningsplan.
- 4 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 Forerunner enhed.

Start af dagens træning

Når du sender en Garmin Coach-træningsplan til enheden, vises Garmin Coach-widget i din widget-samling.

- 1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist Garmin Coach-widget.
Hvis der er planlagt en træning for denne aktivitet til i dag, viser enheden træningsnavnet og beder dig om at starte den.



- 2 Vælg **START**.
- 3 Vælg **Vis** for at få vist træningstrin (valgfrit).
- 4 Vælg **Start træningen**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

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 **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Træning > Intervaller > Rediger > 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 **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Træning > Intervaller > Start træningen**.
- 5 Vælg **START** for at starte timeren.
- 6 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal du vælge **BACK** 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 **BACK** 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 **BACK** for at afslutte intervaltræningen og overgangen til en timer, der kan bruges til at køle ned.
- Du kan til enhver tid vælge **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren. Du kan genstarte timeren eller afslutte intervaltræningen.

Angivelse af et træningsmål

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

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **UP** 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 **START** for at starte timeren.

Annullering af et træningsmål

- 1 Hold **UP** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Annuler mål > Ja**.

Brug af Virtual Partner

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **UP** nede.
- 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 7*).
- 8 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle til Virtual Partner skærbilledet og se, hvem der fører.




PacePro Træning

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

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

Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect

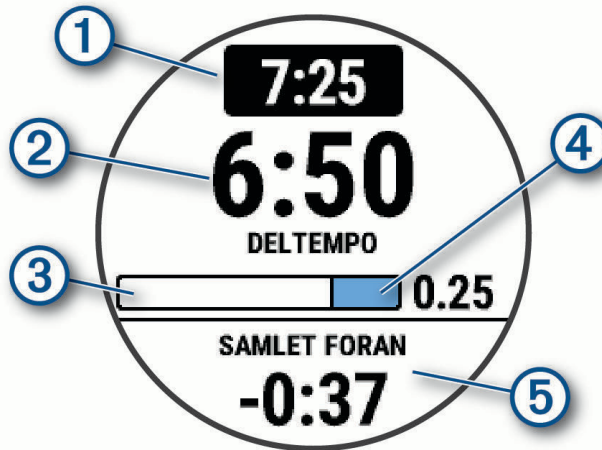
Før du kan indlæse en PacePro plan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 53).

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

Sådan starter du en PacePro plan

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

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Træning > PacePro planer**.
- 5 Vælg en plan.
TIP: Du kan vælge **DOWN > Se delmålinger** for at få en forhåndsvisning af delmålene.
- 6 Vælg **START** for at starte planen.
- 7 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.



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

Sådan stopper du en PacePro plan

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg **Stop PacePro > Ja**.
Enheden stopper PacePro planen. Aktivitetstimeren fortsætter med at køre.

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 **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **UP** 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 **START** for at starte timeren.
- 8 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **START > 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-, køre- eller svømmetur.

Visning af dine personlige rekorder

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

Gendannelse af en personlig rekord

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

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 5 Vælg **Forrige > Ja**.
BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af en personlig rekord

- 1 På urskiven skal du holde **UP** 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 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg **Slet alle rekorder > Ja**.
Rekorderne slettes kun for den pågældende sport.
BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

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

Indstilling af din brugerprofil

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

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

Træningsmål

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

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (*Udregning af pulszone, side 23*) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

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

Om pulszoner

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

Indstilling af dine pulszone

Uret 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 manuelt justere dine zone på uret eller bruge din Garmin Connect konto.

1 Hold **UP** nede.

2 Vælg **Brugerprofil > Puls**.

3 Vælg **Maksimal puls > Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.

Du kan bruge funktionen Auto. registrering til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet (*Registrer automatisk din puls, side 39*).

4 Vælg **Hvilepuls > Indstil brugerdefineret**, og indtast din hvilepuls.

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

5 Vælg **Zoner > Baseret på**.

6 Vælg en mulighed:

- Vælg **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
- Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
- Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).

7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.

8 Vælg **Puls for sport**, og vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszone (valgfrit).

9 Gentag trinnene for at tilføje yderligere sportspulszone (valgfrit).

Sådan lader du enheden indstille dine pulszone

Standardindstillingerne lader enheden registrere din maksimale puls og indstille dine pulszone som en procentdel af din maksimale puls.

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte (*Indstilling af din brugerprofil, side 22*).
- 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 zone med din Garmin Connect konto.

Udregning af pulszone

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

Sæt din træningsstatus på pause

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

Vælg en mulighed:

- På træningsstatus-widgeten skal du holde **UP** nede og vælge **Muligheder > Sæt træningsstat. på pause.**
- I Garmin Connect indstillingerne skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus > ⋮ > Sæt træningsstatus på pause.**

TIP: Du skal synkronisere enheden med din Garmin Connect konto.

Genoptagelse af den træningsstatus, der er sat på pause

Du kan genoptage din træningsstatus, når du er klar til at starte træningen igen. For at opnå de bedste resultater skal du udføre mindst to VO2 maks. målinger hver uge (*Om VO2-max estimeringer, side 40*).

Vælg en mulighed:

- På træningsstatus-widgeten skal du holde **UP** nede og vælge **Muligheder > Fortsæt træningsstatus.**
- I Garmin Connect indstillingerne skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus > ⋮ > Fortsæt træningsstatus.**

TIP: Du skal synkronisere enheden med din Garmin Connect konto.

Aktivitetstracking

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

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

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til 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 ①.



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

Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises *Bevæg dig!* 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 68](#)).

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

Aktivering af aktivitetsalarmen

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktivitetstracking** > **Aktivitetsalarm** > **Til**.

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 din Garmin Connect konto. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier 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 *Må ikke forstyrres-tilstand*, side 25](#)).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Bær enheden, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til Garmin Connect webstedet ([Garmin Connect, side 53](#)).
Du kan få vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

Brug af *Må ikke forstyrres-tilstand*

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

BEMÆRK: Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto. Du kan aktivere indstillingen *Sovetid* i systemindstillingerne for automatisk at angive *Vil ikke forstyrres-tilstanden* under din normale sovetid ([Systemindstillinger, side 68](#)).

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 60](#)).

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

Minutter med høj intensitet

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

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). 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

Forerunner 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.
- Hav enheden på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

Garmin Move IQ™ Begivenheder

Funktionen Move IQ registrerer automatisk aktivitetsmønstre, f.eks. gang, løb, cykling, svømning eller trappemaskinetræning, i mindst 10 minutter. Du kan få vist begivenhedens type og varighed på Garmin Connect tidslinjen, men disse oplysninger vises ikke på aktivitetslisten, i snapshots eller i dit newsfeed. Få flere detaljer og større nøjagtighed ved at optage en aktivitet med tidtagning på enheden.

Indstillinger for registrering af aktivitet

På urskiven skal du holde **UP** nede og vælge  > **Aktivitetstracking**.

Status: Deaktiverer aktivitetstracking.

Aktivitalsalarm: 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 68*).


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 og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

: Gør det muligt for din enhed at oprette og gemme tidsbestemte aktiviteter automatisk, når Move IQ funktionen registrerer, at du går eller løber. Du kan også indstille mindstetidsgrænsen for løb og gang.

Move IQ: Gør det muligt for din enhed automatisk at starte og gemme en tidsbestemt gang- eller løbeaktivitet, når Move IQ funktionen registrerer velkendte bevægelsesmønstre.

Deaktivering af aktivitetstracking

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

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

Intelligente funktioner

Bluetooth Forbundne funktioner

Forerunner enheden har adskillige Bluetooth tilknyttede funktioner til din kompatible smartphone ved brug af Garmin Connect appen.

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

Lydbeskeder: Giver mulighed for, at Garmin Connect appen kan afspille statusmeddelelser, såsom kilometermellemtider og andre data, på din smartphone under en løbetur eller anden aktivitet.

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

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

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

Find mit ur: Finder din mistede Forerunner enhed, der er parret med din smartphone og er inden for rækkevidde.

Telefonmeddelelser: Viser telefonmeddelelser og beskeder på din Forerunner enhed.

Sikkerheds- og registreringsfunktioner: Giver dig mulighed for at sende beskeder og alarmer til venner og familie samt anmode om hjælp fra nødkontakter, der er konfigureret i Garmin Connect appen. Du kan finde flere oplysninger under (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 31*).

Interaktion med sociale medier: Du kan automatisk sende en opdatering til dit foretrukne sociale mediewebsted, når du uploader en aktivitet til Garmin Connect appen.

Softwareopdateringer: Giver dig mulighed for at opdatere enhedens software.

Vejrudsigter: Sender live vejrudsigter og -meddelelser til din enhed.

Trænings- og rute-downloads: Giver dig mulighed for at søge efter træningsture og ruter i Garmin Connect appen og sende dem trådløst til din enhed.

Træningsdownloads: Giver dig mulighed for at søge efter træningsture i Garmin Connect appen og sende dem trådløst til din enhed.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone (*Parring af din smartphone med enheden, side 3*).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 27*).

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

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 60*).

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

2 Vælg .

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.

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 60*).

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

2 Vælg .

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

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

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 føje dem til widget-sløjfen manuelt (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 60*).

Body Battery™: Når den bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau de sidste mange timer.

Kalender: Viser kommende møder fra din smartphone-kalender.

Kalorier: Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.

Brug af enheden: Viser den aktuelle softwareversion og statistik over brug af enheden.

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

Sundhedsstatistik: Viser en dynamisk oversigt over din aktuelle sundhedsstatistik. Målingerne omfatter puls, Body Battery niveau, stress med mere.

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

Historik: Viser din aktivitetshistorik og en graf over dine registrerede aktiviteter.

Vand: Giver dig mulighed for at registrere den mængde vand, du forbruger, og status i forhold til dit daglige mål.

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.

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.

Sidste løbetur: Viser en kort oversigt over din seneste registrerede løbetur.

Lygter: Giver cykellygtekontrolfunktioner, når du har et Varia™ lys parret med din Forerunner enhed.

Registrering af menstruationscyklus: Viser din aktuelle cyklus. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer.

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, 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: Giver dig mulighed for at foretage en manuel aflæsning af iltmætning.

RCT kameraets kontrolfunktioner: Gør dig i stand til manuelt at tage et billede, optage et videoklip og tilpasse indstillingerne (*Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 59*).

Vejrtrækning: Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.

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.

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

Vejr: Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

Visning af widgets

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

- På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist widgets. Tilgængelige widgets omfatter pulsmåling og aktivitetstracking. Performance Widget kræver flere aktiviteter med puls og udendørs løbeture med GPS.
- Vælg **START** for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for en widget (valgfrit).

Om Min dag

Widget'en Min dag er et dagligt snapshot af din aktivitet. Det er en dynamisk oversigt, som opdateres dagen igennem. Målingerne omfatter dine senest registrerede værdier for sport, intensitetsminutter for ugen, skridt, forbrændte kalorier m.m. Du kan vælge **START** for at få vist yderligere målinger.

Visning af widget med vejrudsigten

Vejret kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

- 1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist en widget med vejrudsigten.
- 2 Vælg **START** for at få vist timebaserede vejrudsigter.
- 3 Vælg **DOWN** for at få vist daglige vejrudsigter.

Registrering af hydrering

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

BEMÆRK: Du kan bruge Connect IQ appen til at downloade widgeten til registrering af hydrering.

Brug af widgeten til registrering af hydrering

Din widget til hydreringssporing viser dit væskeindtag og dit daglige hydreringsmål.

- 1 Du skal vælge **UP** eller **DOWN** på urskiven for at få vist hydrerings-widgeten.
- 2 Vælg **START**.
- 3 Vælg en mulighed:

- Vælg **+** for hver portion væske, du indtager.
- Vælg en beholder for at øge væskeindtaget i forhold til beholderens volumen.

TIP: Du kan tilpasse dine hydreringsindstillinger, f.eks. måleenheder og daglige mål, i din Garmin Connect konto.

Registrering af menstruationscyklus

Din menstruationscyklus er en vigtig del af dit helbred. Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik i Garmin Connect appen.

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

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

Connect IQ funktioner

Du kan tilføje Connect IQ funktioner til dit ur fra Garmin og andre udbydere ved hjælp af Connect IQ appen. 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

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre din Forerunner enhed med din smartphone (*Parring af din smartphone med enheden, side 3*).

- 1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Connect IQ appen.
- 2 Vælg din enhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

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

Wi-Fi Forbundne funktioner

Wi-Fi findes kun på Forerunner 245 Music enheden.

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

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



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

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

Tilslutning til et Wi-Fi netværk

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

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

- 1 Placer dig inden for rækkevidde af et Wi-Fi netværk.
- 2 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 3 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg din enhed.
- 4 Vælg **Generel > Wi-Fi-netværk > Tilføj et netværk**.
- 5 Vælg et tilgængeligt Wi-Fi netværk, og indtast logon-oplysningerne.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

FORSIGTIG

Sikkerheds- og sporingsfunktionerne er supplerende funktioner, som ikke må betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

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

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til www.garmin.com/safety.

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

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



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

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

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

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

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


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

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

FORSIGTIG

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse udendørsaktiviteter. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Sikkerhed** > **Registr hændelse**.
- 3 Vælg en GPS-aktivitet.

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

Hvis en hændelse registreres af dit Forerunner ur, og din telefon er tilsluttet, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter. Der vises en meddelelse på enheden, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 15 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.

Anmodning om hjælp

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

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter (*Tilføjelse af nødkontakter, side 31*). Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

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

TIP: Du kan vælge **Annuler**, før nedtællingen er gennemført, hvis du vil annullere meddelelsen.

Deling af livebegivenhed

Deling af livebegivenheder giver dig mulighed for at sende beskeder til venner og familie under en begivenhed, så du får opdateringer i realtid, herunder akkumuleret tid og sidste omgangstid. Før begivenheden kan du tilpasse listen over modtagere og indholdet af meddelelsen i Garmin Connect appen.

Pulsmålerfunktioner

Forerunner enheden har en håndledsbaseret pulsmåler og er kompatibel med ANT+® pulsmålere med brystrem. Du kan få vist håndledsbaserede pulsdata på pulsmåler-widget'en. Hvis både håndledsbaseret puls og ANT+ pulsdata er tilgængelige, anvender enheden ANT+ pulsdata.

Håndledsbaseret puls

Sådan bæres uret

⚠ FORSIGTIG

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

- Bær uret over håndledsknogle.

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




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

- Se *Tip til uregelmæssige pulsdata, side 33* for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se *Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 44* for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på www.garmin.com/fitandcare.

Tip til uregelmæssige pulsdata

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

- Vask og tør din arm, før du tager 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.


Send pulsdata til Garmin enheder

Du kan sende pulsdata fra din Forerunner enhed og se dem på parrede Garmin enheder.

BEMÆRK: Når du sender pulsdata, reduceres batterilevetiden.

1 Fra pulswidget'en skal du holde **UP** nede.

2 Vælg **Muligheder > Send pulsdata**.

Enheden Forerunner begynder at sende dine pulsdata, og  vises.

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

3 Par din Forerunner 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 Forerunner 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 pulswidgeten skal du holde **UP** nede.

2 Vælg **Muligheder > Send under aktivitet**.

3 Påbegynd en aktivitet (*Start af aktivitet, side 7*).

Forerunner 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 din Forerunner 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 8*).

Indstilling af alarm ved unormal puls

FORSIGTIG

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet, som brugeren har valgt, efter en periode med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked om en potentiel hjertetilstand og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere en medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjernerelaterede problemer.

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

1 Fra pulswidget'en skal du holde **UP** nede.

2 Vælg **Muligheder > Alarm ved unormal puls**.

3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.

4 Indstil tærskelværdien for pulsen.

Hver gang din puls kommer over eller under tærskelværdien, vises en meddelelse, og 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 sensor til måling af iltmætning også deaktiveres. Du kan udføre en manuel aflæsning fra widgeten for måling af iltmætning.

- 1 Fra pulswidget'en skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Muligheder > Status > Fra**.

Løbedynamik

Du kan bruge sensoren med din kompatible enhed for at levere feedback i realtid om din løbeform. Sensoren har et accelerometer, som måler overkroppens bevægelser for at beregne seks løbemålinger.

BEMÆRK: Løbedynamikegenskaberne er kun tilgængelige på bestemte Garmin enheder.

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. Det viser den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.

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.

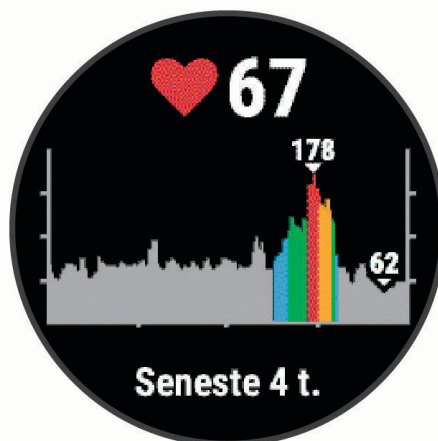
Visning af pulsmåler-widget

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

- 1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist en widget med puls.

BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 60*).

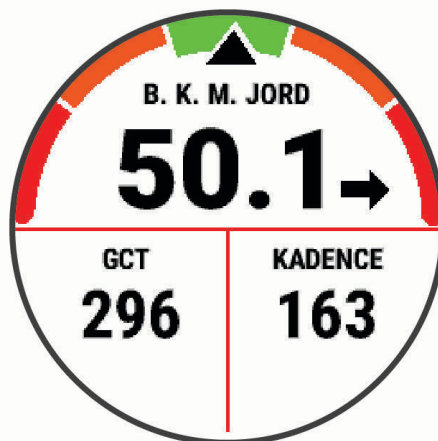
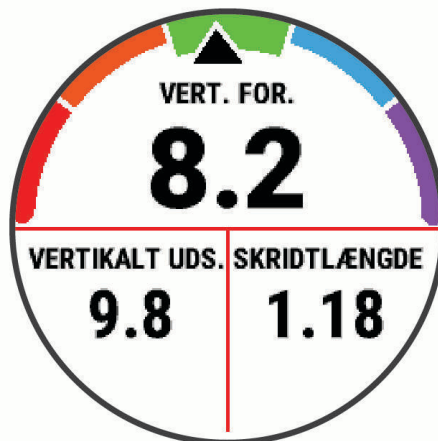
- 2 Vælg **START** for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de sidste 7 dage.



Træning med løbedynamik

Før du kan få vist løbedynamik, skal du tage et HRM-Pro™, HRM-Run™ eller HRM-Tri™ tilbehør eller Running Dynamics Pod tilbehøret på og parre det med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 57*).

- 1 Vælg **START**, og vælg en løbeaktivitet.
- 2 Vælg **START**.
- 3 Løb en tur.
- 4 Rul ned til løbedynamikskærbillederne for at se dine målinger.








- 5 Tryk om nødvendigt vedvarende på **UP** for at redigere, hvordan data for løbedynamik skal vises.

Farvemålere og data for løbedynamik

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






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

Gå til www.garmin.com/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 tid med jordkontakt
 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  foran på modulet.
- Par tilbehøret til løbedynamik med din Forerunner enhed igen i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis du bruger HRM-Pro tilbehøret, skal du parre det med Forerunner enheden ved hjælp af ANT+ teknologi i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løbedynamik kun viser nuller, skal du kontrollere, at tilbehøret vender den rigtige side opad.
BEMÆRK: Tid i kontakt med jorden og balance vises kun, mens du løber. Den beregnes ikke, mens du går.

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.

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/running-science.



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. Din enhed justerer VO2-max-værdierne for varme og højde, f.eks. når du akklimatiserer dig til miljøer med høj varme eller store højder.

Restitutions tid: Restitutions tid 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 din træningshistorik, dit VO2-max-estimat 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.

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.

Deaktivering af meddelelser om præstation

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

- 1 På urskiven skal du holde nede på **UP**.
- 2 Vælg  > **Fysiologiske målinger** > **Præstationskrav**.

Registrer automatisk din puls

Funktionen Auto. registrering er som standard aktiveret. Enheden kan automatisk registrere din maksimale puls under en aktivitet.

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

1 På urskiven skal du holde **UP** nede.

2 Vælg  > **Fysiologiske målinger** > **Auto. registrering** > **Maksimal puls**.

BEMÆRK: Du kan manuelt indstille din maksimale puls i din brugerprofil (*Indstilling af dine pulszoner, side 23*).

Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter, personlige rekorder og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til din Forerunner 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 Forerunner enhed.

1 På urskiven skal du holde **UP** nede.

2 Vælg  > **Fysiologiske målinger** > **TrueUp**.

Når du synkroniserer din enhed med din smartphone, så vil de seneste aktiviteter, personlige rekorder og præstationsmålinger fra din anden Garmin enhed vises på din Forerunner 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 færdig, 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 formniveau, inklusive mindst to VO2-max målinger om ugen. Din VO2-max estimering bliver opdateret efter udendørs løb, hvor din puls nåede op på mindst 70 % af din maksimale puls i flere minutter. Indendørs løbeaktiviteter genererer ikke en VO2-max estimering for at bevare nøjagtigheden af trenden i dit formniveau. Du kan deaktivere VO2-max registrering for orienteringsløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke din VO2-max estimering ([Deaktivering af VO2-max registrering, side 41](#)).

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


- Løb udendørs mindst to gange om ugen, 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 Physio TrueUp™, der tillader din enhed at indsamle oplysninger om din præstation. ([Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger, side 39](#)).

Om VO2-max estimeringer

VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO2-max er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. Forerunner enheden kræver håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler for at kunne vise din VO2-max estimering.

På enheden vises din VO2-max estimering 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 Analytics™. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2 maks. standardbedømmelser, side 84*) og gå til www.CooperInstitute.org.

Få din VO2-max estimering for løb

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 57*).


For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 22*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 23*). Estimatet kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeydelse. Du kan deaktivere VO2-max registrering for orienteringsløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke din VO2-max estimering (*Deaktivering af VO2-max registrering, side 41*).

- 1 Løb i mindst 10 minutter udenfor.
- 2 Efter din løbetur vælger du **Gem**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle igennem præstationsmålingerne.

TIP: Du kan vælge **START** for at få vist yderligere oplysninger.

Deaktivering af VO2-max registrering

Du kan deaktivere VO2-max registrering for en orienteringsløbsaktivitet, hvis du ikke ønsker, at denne løbstype skal påvirke din VO2-max estimering (*Om VO2-max estimeringer, side 40*).

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps** > **Trailløb**.
- 3 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Registrer VO2-max** > **Fra**.

Restitutionsstid

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

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

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

Visning af din restitutionstid

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 22*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 23*).

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

Restitutionsstiden 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 **START** 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.

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 22](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 23](#)).

Din enhed bruger VO2-max. estimatet ([Om VO2-max estimeringer, side 40](#)) og din træningshistorik til at give en målløbetid. Enheden analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

TIP: Hvis du har mere end én Garmin enhed, kan du aktivere Physio TrueUp funktionen, som gør det muligt for enheden at synkronisere aktiviteter, historik og data fra andre enheder ([Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger, side 39](#)).

1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist din præstations-widjet.

2 Vælg **START** for at rulle gennem præstationsmålingerne.

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

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

Præstationskrav

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

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

BEMÆRK: Enheden kræver nogle enkelte løbeture med en pulsmåler for at få et præcist VO2 maks. estimat og få mere at vide om din løbeform. ([Om VO2-max estimeringer, side 40](#)).

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 træningsskærmbilleder og holde øje med dine tal under aktiviteten.

Farvezone	Training Effect	Aerob nyttevirkning	Anaerob nyttevirkning
	Fra 0,0 til 0,9	Ingen fordel.	Ingen fordel.
	Fra 1,0 til 1,9	Mindre fordel.	Mindre fordel.
	Fra 2,0 til 2,9	Vedligeholder din aerobe kondition.	Vedligeholder din anaerobe kondition.
	Fra 3,0 til 3,9	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.

Måling af iltmætning

Forerunner enheden har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets iltmætning. Det kan være nyttigt at kende iltmætningen for at forstå dit generelle helbred og hjælpe dig med at bestemme, hvordan din krop tilpasser sig højden. Enheden måler iltniveauet i dit blod ved at lyse ind i huden og tjekke, hvor meget lys der absorberes. Dette kaldes SpO₂.

På enheden vil dine målinger af iltmætning vises som SpO₂-procent. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 44](#)). Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Få målinger af iltmætning

Du kan starte en måling af iltmætning manuelt på din enhed når som helst. Nøjagtigheden af målingen kan variere afhængigt af din blodgennemstrømning, placeringen af enheden på dit håndled og af, hvor stille du forholder dig.

- 1 Bær enheden over håndledsknogle.
Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- 2 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist widgeten for måling af iltmætning.
- 3 Vælg **START**.
- 4 Hold den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- 5 Stå stille.

Enheden viser din iltmætning i procent.



BEMÆRK: Du kan tilpasse indstillingerne for måling af iltmætning på din Garmin Connect konto.

Sådan aktiverer du 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-aflæsninger for søvn.

- 1 Fra widgeten for måling af iltmætning skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **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.

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.
- 2 Vælg **START**.
 - Hvis dit stressniveau er i det lave eller mellemhøje område, viser en graf dit stressniveau for de sidste fire timer.
TIP: Hvis du vil starte en afslapningsaktivitet fra grafen, skal du vælge **DOWN > START** og indtaste en varighed i minutter.
 - Hvis dit stressniveau er i det høje område, vises en meddelelse, hvor du bliver bedt om at starte en afslapningsaktivitet.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vis grafen for stressniveau.
BEMÆRK: Blå søjler angiver perioder med hvile. Gule søjler angiver perioder med stress. Grå søjler angiver perioder, hvornår du var for aktiv til at bestemme dit stressniveau.
 - Vælg **Ja** for at starte afslapningsaktiviteten, og indtast en varighed i minutter.
 - Vælg **Nej** for at omgå afslapningsaktiviteten og få vist stressniveaugrafen.

Body Battery

Din enhed analyserer dine pulsudsving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery Intervallet er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en lav mængde reserveenergi, 26 til 50 er en mellemstor mængde reserveenergi, 51 til 75 er en stor mængde reserveenergi, og 76 til 100 er en meget stor mængde reserveenergi.

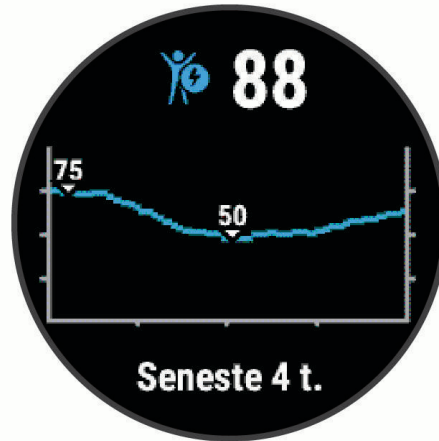
Du kan synkronisere enheden med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer ([Tips til forbedrede Body Battery data, side 47](#)).

Visning af Body Battery widgets

Body Battery widget viser dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit Body Battery niveau de sidste mange timer.

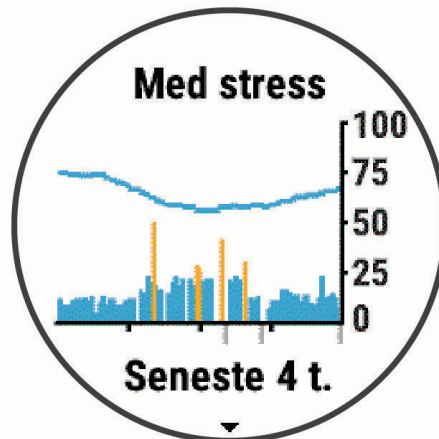
- 1 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist Body Battery widget.

BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 60*).



- 2 Vælg **START** for at få vist en kombineret graf over dit Body Battery og stressniveau.

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



- 3 Vælg **DOWN** for at se dine Body Battery data siden midnat.



Tips til forbedrede Body Battery data

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

Widget for sundhedsstatistik

Widget'en Sundhedsstatistik giver et hurtigt overblik over dine helbredsdata. Det er en dynamisk oversigt, som opdateres dagen igennem. Målingerne omfatter din puls, stressniveau og Body Battery niveau. Du kan vælge START for at få vist yderligere målinger.

Musik

BEMÆRK: I dette afsnit kan du læse om tre forskellige indstillinger for musikafspilning.



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

Du kan downloade lydindhold på en Forerunner 245 Music-enhed fra din computer eller fra en tredjepartsudbydere, 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 styre musikafspilning på din parrede smartphone ved hjælp af din enhed.

Tilslutning til en tredjepartsudbydere

Før du kan downloade musik eller andre lydfiler til dit kompatible ur fra en understøttet tredjepartsudbydere, 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 en mulighed:
 - Hvis du vil oprette forbindelse til en installeret udbydere, skal du følge vejledningen på skærmen.
 - Opret forbindelse til en ny udbydere ved at vælge **Hent musik-apps**, finde en udbydere og følge vejledningen 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 30*).

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

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.

Frakobling fra en tredjepartsudbyder

- 1 Fra Garmin Connect 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.

Spotify

Spotify er en digitalmusiktjeneste, der giver dig adgang til millioner af sange.

TIP: Spotify integration kræver, at programmet Spotify installeres på din mobiltelefon. En kompatibel mobil, digital enhed og Premium-abonnement er påkrævet, hvis relevant. Gå til www.garmin.com/.

Dette produkt indeholder Spotify software, som er underlagt tredjepartslicenser, der kan ses her: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Læg et soundtrack på dine ture med Spotify. Lyt til de sange og kunstnere, du bedst kan lide, eller lad Spotify underholde dig.

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 30*).

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Hold **UP** 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.


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).

Du kan indlæse dine personlige lydfiler såsom .mp3- og .m4a-filer til en Forerunner 245 Music enhed fra computeren. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/musicfiles.

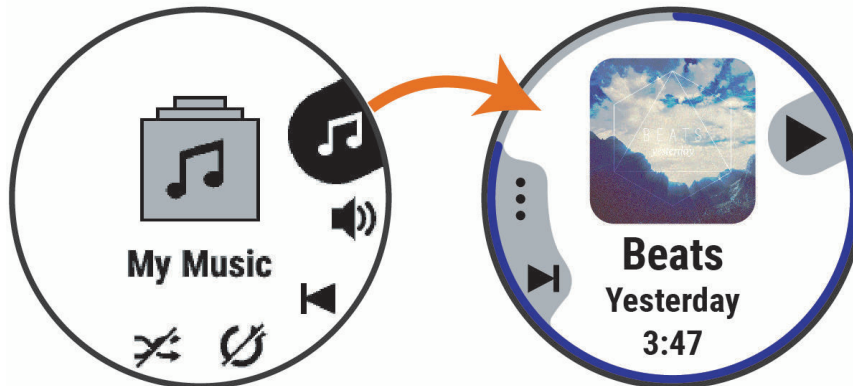
- 1 Tilslut enheden til din computer med det medfølgende USB-kabel.
- 2 På computeren skal du åbne Garmin Express programmet, vælge din enhed og vælge **Musik**.
TIP: På Windows® computere kan du vælge  og søge i mappen med lydfiler. På Apple® computere vil Garmin Express programmet bruge dit iTunes® bibliotek.
- 3 I **Min musik** eller **iTunes Library** skal du vælge en lydfilskategori såsom sange eller afspilningslister.
- 4 Vælg afkrydsningsfelterne for lydfileerne, og vælg **Send til enhed**.
- 5 I listen Forerunner 245 Music kan du om nødvendigt markere afkrydsningsfelterne og vælge **Fjern fra enhed** for at fjerne lydfileerne.

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 Bluetooth hovedtelefoner, side 51*).
- 3 Hold nede på **UP**.
- 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 49*).
 - Du kan styre musikafspilningen på din smartphone ved at 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.

Kontrollementer til musikafspilning

BEMÆRK: Nogle kontrollementer til musikafspilning er kun tilgængelige på en Forerunner 245 Music enhed.



Administrer	Vælg for at administrere indhold fra nogle tredjepartsudbydere.
⋮	Vælg for at gennemse lydfile og afspilningslisterne på den valgte kilde.
🔊	Vælg for at justere lydstyrken.
▶	Vælg for at afspille og sætte den aktuelle lydfile på pause.
▶	Vælg for at springe til den næste lydfile i afspilningslisten. Hold nede for at spole hurtigt frem i den aktuelle lydfile.
◀	Vælg for at genstarte den aktuelle lydfile. Vælg to gange for at springe til den forrige lydfile i afspilningslisten. Hold nede for at spole tilbage igennem den aktuelle lydfile.
↻	Vælg for at ændre gentagelsestilstand.
⌛	Vælg for at ændre blandingstilstand.

Sådan ændres audiotilstand

Du kan ændre musikafspilningstilstanden fra stereo til mono.


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

Styring af musikafspilning på en tilsluttet smartphone

- 1 Start afspilning af en sang eller en afspilningsliste på din smartphone.
- 2 Vælg en mulighed:
 - På en Forerunner 245 Music enhed skal du holde **DOWN** nede på et vilkårligt skærmbillede for at åbne musikstyringen.
 - På en Forerunner 245 enhed skal du vælge **DOWN** for at få vist widget til styring af musik.
BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje widget til styring af musik til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 60*).
- 3 Vælg **Musikudbydere > Betjen telefon**.

Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner

Du kan lytte til musik indlæst på din Forerunner 245 Music 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 nede på **UP**.
- 4 Vælg  > **Musik > Hovedtelefoner > Tilføj ny**.
- 5 Vælg dine hovedtelefoner for at fuldføre parringen.

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.

Visning af historik

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

- 1 På urskiven skal du holde **UP** 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 **AI statistik**.
 - For at se virkningen af aktiviteten på din aerobe og anaerobe kondition skal du vælge **Træn.effekt (TE)** (*Om Training Effect, side 43*).
 - For at se din tid i hver enkelt pulszone skal du vælge **Puls** (*Visning af din tid i hver pulszone, side 51*).
 - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og få vist flere oplysninger om hver omgang.
 - Hvis du vil have vist punktet på et kort, skal du vælge **Kort**.
 - Hvis du vil have vist din tid og gentagelser for hvert styrketræningssæt, skal du vælge **Sæt**.
 - Du kan få vist tid og distance for hvert svømmeinterval ved at vælge **Intervaller**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet**.

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 På urskiven skal du holde nede på **UP**.
- 2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Puls**.

Visning af samlede data

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

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

Sletning af historik

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

Datahåndtering

BEMÆRK: Enheden er ikke kompatibel med Windows 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 og tidligere.

Sletning af filer

BEMÆRK

Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

BEMÆRK: Mac operativsystemer giver begrænset understøttelse af MTP-filoverførselstilstand. Åbn drevet Garmin på et Windows operativsystem. Brug Garmin Express programmet til at slette musikfiler fra din enhed.

Frakobling af USB-kablet

Hvis din enhed er forbundet til din computer som et flytbart drev, skal du frakoble din enhed fra din computer på en sikker måde for at forhindre tab af data. Hvis din enhed er forbundet til din Windows computer som en bærbar enhed, er det ikke nødvendigt at frakoble den på en sikker måde.

- 1 Fuldfør en handling:
 - På Windows computere skal du vælge **Sikker fjernelse af hardware** på proceslinjen og vælge din enhed.
 - For Apple computere skal du vælge enheden og derefter vælge **Fil > Skub ud**.
- 2 Tag kablet ud af computeren.

Garmin Connect

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

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

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

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



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


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

Del dine aktiviteter: Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

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

Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen

Din enhed synkroniseres automatisk med Garmin Connect appen med jævne mellemrum. Du kan også til hver en tid synkronisere dine data manuelt.

- 1 Anbring enheden inden for en afstand på 3 m (10 fod) fra din smartphone.
- 2 Fra et vilkårligt skærmbillede skal du holde **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 3 Vælg .
- 4 Se dine aktuelle data i Garmin Connect appen.

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.
- 3 Download og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åbn Garmin Express programmet, og vælg **Tilføj enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Navigation

Du kan bruge GPS-navigationsfunktionerne på din enhed til at se din sti på et kort, gemme positioner og finde hjem.

Baner

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

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

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

Sådan følger du en rute på din enhed

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Baner**.
- 5 Vælg en rute.
- 6 Vælg **Start på banen**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 7 Vælg **START** for at begynde navigationen.

Sådan gemmes din position

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

- 1 Hold **LIGHT** nede.
- 2 Vælg .
- BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje dette element til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 60*).
- 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 **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 5 Vælg en gemt position.
- 6 Vælg en indstilling for at redigere positionen.

Slet alle gemte positioner

Du kan slette alle dine gemte positioner på én gang.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Gemte positioner > Slet alle**.

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 **STOP > 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**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje ved at vælge **Lige linje**.



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

Navigering til startpunktet for din senest gemte aktivitet

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

- 1 Vælg **START**.
- 2 Hold **UP** nede.
- 3 Vælg **Navigation > Aktiviteter**.
- 4 Vælg din senest gemte aktivitet.
- 5 Vælg **Tilbage til Start**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje ved at vælge **Lige linje**.
- 7 Vælg **DOWN** for at få vist kompasset (ekstraudstyr).
Pilen peger på startpunktet.

Navigation til en gemt position

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

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold **UP** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 5 Vælg en position, og vælg så **Gå til**.
- 6 Bevæg dig frem.
Kompasspilen peger mod den gemte position.
TIP: Du kan opnå mere præcis navigation ved at vende toppen af skærmen i den retning, som du bevæger dig i.
- 7 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.

Kort

📍 angiver din position på kortet. Navne og symboler for positioner vises på kortet. Når du navigerer til en destination, markeres din rute med en linje på kortet.

- Kortnavigation ([Panorering og zoom på kortet, side 57](#))
- Kortindstillinger ([Kortindstillinger, side 57](#))

Sådan føjes et kort til en aktivitet

Du kan føje kortet til dataskærbillederne for en aktivitet.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **⚙️ > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Kort**.

Panorering og zoom på kortet

- 1 Mens du navigerer, skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist kortet.
- 2 Hold nede på **UP**.
- 3 Vælg **Panorer/zoom**.
- 4 Vælg en funktion:
 - Vælg **START** for at skifte mellem at panorere op og ned eller mod venstre og højre, eller at zoome.
 - Hvis du vil panorere eller zoome på kortet, skal du vælge **UP** og **DOWN**.
 - Vælg **BACK** for at afslutte.

Kortindstillinger

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

På urskiven skal du holde **UP** nede og vælge  > **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.

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.

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.
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 nede på **UP**.
- 4 Vælg  > **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.

Fodsensor

Din enhed er kompatibel med en fodsensor. 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.

Løb en tur med brug af en fodsensor

Før du løber en tur, skal du parre fodsensoren med din Forerunner enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 57*).

Du kan løbe indendørs og bruge en fodsensor til at registrere tempo, distance og kadence. Du kan også løbe udendørs og bruge en fodsensor til at registrere kadencedata med dit GPS-tempo og distance.

- 1 Installer fodsensoren i overensstemmelse med tilbehørsinstruktionerne.
- 2 Vælg en løbeaktivitet.
- 3 Løb en tur.

Kalibrering af fodsensor

Fodsensoren er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart og distance forbedres efter et par udendørs løb med GPS.

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 57*).

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 fodsensor

Før du kan kalibrere din enhed, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer, side 57*).


Manuel kalibrering anbefales, hvis du kender kalibreringsfaktoren. Hvis du har kalibreret en fodsensor med et andet Garmin produkt, kender du muligvis kalibreringsfaktoren.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Kalibreringsfaktor > 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 fodsensor

Før du kan tilpasse fodsensorens hastighed og distance, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer, side 57*).

Du kan indstille enheden til at beregne hastighed og distance baseret på dine fodsensordata i stedet for GPS-data.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 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.

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 57*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 85*).
- Kør en tur (*Start af aktivitet, side 7*).

Situationsfornemmelse

Forerunner enheden kan bruges sammen med de intelligente Varia cykellygter og den bagudvendte radar til at forbedre situationsfornemmelsen. Se brugervejledningen til din Varia enhed for at få yderligere oplysninger.



BEMÆRK: Du skal muligvis opdatere Forerunner softwaren før parring af Varia enheder (*Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express, side 78*).

Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner

BEMÆRK

Nogle retskredse kan forbyde eller regulere optagelsen af video, lyd eller fotografering eller kræve, at alle parter har kendskab til optagelsen og giver samtykke. Det er dit ansvar at kende til og overholde alle love, bestemmelser og andre begrænsninger i den jurisdiktion, hvor du planlægger at bruge denne enhed.

Før du kan bruge Varia kameraets kontrolfunktioner, skal du parre tilbehøret med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 57*).


- 1 Føj **RCT KAMERA** overblikket til dit ur (*Widgets, side 28*).
- 2 Fra **RCT KAMERA** overblikket skal du vælge en indstilling:
 - Vælg  for at tage et billede.
 - Vælg  for at gemme et klip.

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.


Tilpasning af din enhed

Tilpasning af din aktivitetsliste

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg en aktivitet for at tilpasse indstillingerne, markere aktiviteten som favorit, ændre visningsrækkefølgen og meget mere.
 - Vælg **Tilføj** for at tilføje flere aktiviteter eller oprette tilpassede aktiviteter.

Sådan tilpasser du widget-sløjfen

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

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Widgets**.
- 3 Vælg **Kig på widgets** for at slå widget-oversigter til og fra.
BEMÆRK: Widget-oversigter viser oversigtsdata for flere widgets på en enkelt skærm.
- 4 Vælg **Rediger**.
- 5 Vælg en widget.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre en widgets placering i widget-sløjfen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne en widget fra widget-sløjfen.
- 7 Vælg **Tilføj widgets**.
- 8 Vælg en widget.
Widget'en føjes til widget-sløjfen.

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen ([Visning af kontrolmenuen](#), side 5).

- 1 Fra et vilkårligt skærmbillede skal du holde **LIGHT** nede for åbne kontrolmenuen.
- 2 Hold **UP** nede.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Tilføj kontrolelementer** for at tilføje en yderligere genvej til kontrolmenuen.
 - Vælg **Omarranger kontrolelementer** for at ændre genvejens placering i kontrolmenuen.
 - Vælg **Fjern kontrolelementer** for at fjerne en genvej fra kontrolmenuen.

Aktivitetsindstillinger

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

Vælg **START**, vælg en aktivitet, hold UP nede, og vælg aktivitetsindstillingerne.

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.

Auto Lap: Angiver indstillingerne for Auto Lap funktionen (*Markering af omgange efter distance, side 64*).

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 (*Aktivering af Auto Pause, side 63*).

Automatisk hvile: Gør det muligt for enheden automatisk at registrere, når du hviler dig under svømning i pool, og oprette et hvileinterval (*Automatisk hvile, side 13*).

Automatisk rullefunktion: Giver dig mulighed for automatisk at bladere gennem skærbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører (*Brug af automatisk rullefunktion, side 65*).

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.

Skærbilleder: Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærbilleder og tilføje nye dataskærbilleder for aktiviteten (*Tilpasning af skærbilleder, side 62*).

Rediger vægt: Giver brugeren mulighed for at tilføje og redigere den vægt, der anvendes under en gentagelsestælleraktivitet.

GPS: Indstiller tilstanden for GPS-antennen. Brug af GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere hentning af position (*GPS og andre satellitsystemer, side 66*). Ved at bruge en af disse indstillinger kan du mindske batteritiden mere end ved kun at anvende indstillingen GPS. Brug af indstillingen UltraTrac registrerer sporpunkter og sensordata mindre hyppigt (*UltraTrac, side 66*).

Lap-tast: Giver dig mulighed for at registrere en omgang, et sæt eller et hvil under en aktivitet (*Aktivering og deaktivering af Lap-tasten, side 65*).

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 22*).

Poolstørrelse: Indstiller pool længden ved svømning i pool.

Strømsparetimeout: Indstiller timeoutindstillingen for strømbesparelse for aktiviteten (*Indstillinger for strømsparetimeout, side 66*).

Registrer VO2-max: Aktiverer VO2-max registrering for orienteringsløbsaktiviteten (*Deaktivering af VO2-max registrering, side 41*).

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

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


Egenevaluering: Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten (*Aktivering af egenevaluering, side 65*).

Tagregistrering: Gør det muligt for enheden automatisk at registrere dit svømmetag under svømning i pool.

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

Tilpasning af skærbilleder

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

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder**.
- 6 Vælg et dataskærbillede, som du vil tilpasse.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
 - Vælg **Datafelter** 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.

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 distance.

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.

Alarmpavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
Brugerdefineret	Tilbagevendende	Du kan vælge en eksisterende besked eller oprette en brugerdefineret besked og vælge en alarmtype.
Distance	Tilbagevendende	Du kan indstille et distanceinterval.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se <i>Om pulszoner, side 22</i> og <i>Udregning af pulszone, side 23</i> .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.
Banetimer	Tilbagevendende	Du kan indstille et banetidsinterval i sekunder.

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 **UP** nede.

2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.


4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **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 **Brg.def..**

Indstilling af en advarsel


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

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

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 **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto Lap**.
- 6 Vælg en funktion:
 - Vælg **Auto Lap** for at aktivere/deaktivere Auto Lap.
 - Vælg **Auto-distance** for at tilpasse distancen mellem omgangene.

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 68](#)).

Du kan eventuelt tilpasse datasiderne til at vise yderligere omgangsdata ([Tilpasning af skærbilleder, side 62](#)).


Tilpasning af omgangsalarmbesked

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

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto Lap** > **Lap-alarm**.
- 6 Vælg et datafelt for at redigere det.
- 7 Vælg **Gennemse** (valgfrit).


Aktivering af egnevaluering

Når du gemmer en aktivitet, kan du evaluere din opfattede indsats, og hvordan du havde det under aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 8*). Du kan se dine evalueringsoplysninger på din Garmin Connect konto.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Egenevaluering**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Hvis du kun vil evaluere efter en struktureret træning eller et struktureret interval, skal du vælge **Kun træning**.
 - Hvis du vil evaluere efter hver aktivitet, skal du vælge **Altid**.


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 BACK. Du kan deaktivere Lap-tast for at undgå at registrere omgange på grund af utilsigtede tastetryk under en aktivitet.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg  > **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 skærbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Automatisk rullefunktion**.
- 6 Vælg en visningshastighed.

Sådan ændres GPS-indstillingen

Du kan finde flere oplysninger om GPS under www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Hold **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **GPS**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Normal (kun GPS)** for at aktivere GPS-satellitssystemet.
 - Vælg **GPS + GLONASS** (russisk satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
 - Vælg **GPS + GALILEO** (EU-satellitssystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
 - Vælg **UltraTrac** for at registrere sporpunkter og sensordata mindre hyppigt (*UltraTrac, side 66*).

BEMÆRK: Brug af GPS og et andet satellitsystem samtidig kan reducere batterilevetiden hurtigere end brug af GPS alene (*GPS og andre satellitsystemer, side 66*).

GPS og andre satellitsystemer

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

Din enhed kan bruge disse GNSS-systemer (Global Navigation Satellite Systems).

GPS: En satellitkonstellation bygget af USA.

GLONASS: En satellitkonstellation bygget af Rusland.

GALILEO: En satellitkonstellation bygget af Det Europæiske Rumagentur (ESA).

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.

Angivelse af poolstørrelsen

- 1 Fra urskiven skal du vælge **START** > **Svøm i pool**.
- 2 Hold **UP** nede.
- 3 Vælg **Indstillinger** > **Poolstørrelse**.
- 4 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.


Indstillinger for strøm sparetimeout

Indstillingerne for timeout påvirker, hvor længe enheden bliver i træningstilstand, f.eks. når du venter på, at et løb skal starte. Hold **UP** nede, vælg  > **Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, og vælg aktivitetsindstillingerne. Vælg **Strøm sparetimeout** for at tilpasse en aktivitets indstillinger for timeout.

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

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

Fjernelse af en aktivitet eller app

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil fjerne en aktivitet fra din liste over foretrukne, skal du vælge **Fjern fra favoritter**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten fra listen over apps, skal du vælge **Fjern fra liste**.

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 30](#)).

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

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Vælg **Tilføj ny** for at rulle gennem flere forudinstallerede urskiver.
- 5 Vælg **START** > **Anvend** for at aktivere en forudinstalleret urskive eller en installeret Connect IQ urskive.
- 6 Hvis du bruger en forudinstalleret urskive, skal du vælge **START** > **Tilpas**.
- 7 Vælg en 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 **Fuldført**.

Systemindstillinger

Hold **UP** nede, og vælg  > **System**.

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på enheden.

Tid: Angiver tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 68*).

Baggrundslys: Justerer indstillingerne for baggrundsbelysning (*Ændring af indstillingerne for baggrundslys, side 68*).

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.

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 69*).

Format: Indstiller de generelle formatpræferencer, såsom det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter, og starten på ugen.

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 77*).

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

Tidsindstillinger

Hold **UP** nede, og vælg  > **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 På urskiven skal du holde **UP** nede.

2 Vælg  > **System** > **Baggrundslys**.


3 Vælg **Under aktivitet** eller **Ikke under aktivitet**.

4 Vælg en funktion:

- Vælg **Taster og alarmer** for at tænde for baggrundsbelysningen ved tastetryk og alarmer.
- 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.


Sådan ændres enhedens lydindstillinger

Du kan indstille enheden til at udsende en tone eller vibration, når taster vælges, eller når en alarm udløses.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Lyde**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Tastetoner** for at slå tastetoner til og fra.
 - Vælg **Alarmtoner** for at aktivere indstillingerne for alarmtoner.
 - Vælg **Vibration** for at slå vibration til og fra på enheden.
 - Vælg **Knap Vibration** for at aktivere vibration, når du vælger en tast.


Ændring af måleenhed

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

- 1 Fra urskiven skal du gøre følgende. hold **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

Visning af tempo eller hastighed

Du kan ændre den type oplysninger, der vises i din aktivitetsoversigt og historikken.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Format** > **Præference for tempo/fart**.
- 3 Vælg en aktivitet.

Udvidet visningstilstand

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


Ur

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 **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Tid** > **Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 77*).

Manuel indstilling af tid

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Tid** > **Indstil tid** > **Manuel**.
- 3 Vælg **Tid**, og indtast et klokkeslæt.

Indstilling af en alarm

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

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **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

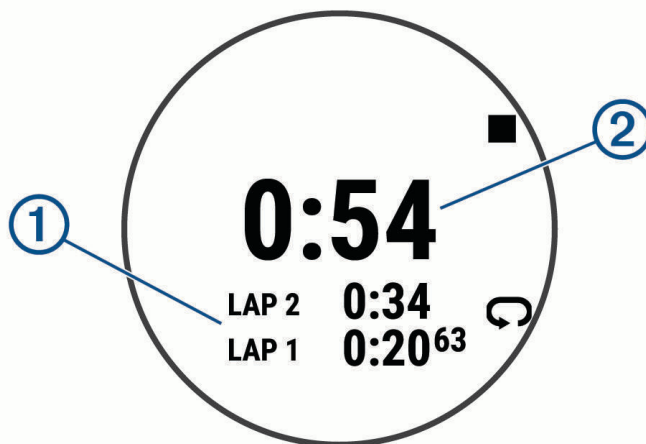
- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Alarm**.
- 3 Vælg en alarm.
- 4 Vælg **Slet**.

Start af nedtællingstimer

- 1 Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærmbillede.
- 2 Vælg **Timer**.
BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje dette element til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 60*).
- 3 Indtast tiden.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Vælg **⋮ > Gem timer** for at gemme nedtællingstimeren.
 - Vælg **⋮ > Genstart > Til** for automatisk at genstarte timeren, når den udløber.
 - Vælg **⋮ > Lyde**, og vælg en meddelelsestype.
- 5 Vælg **▶**.

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 60).
- 3 Vælg **START** for at starte timeren.
- 4 Vælg **BACK** for at genstarte omgangstimeren ①.



Den samlede stopurstid ② fortsætter med at tælle.

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

VIRB fjernbetjening

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



Betjening af VIRB actionkamera

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

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Forerunner ur (*Parring af dine trådløse sensorer*, side 57).
VIRB widgeten føjes automatisk til widget-sløjfen.
- 3 Tryk på **UP** or **DOWN** på urskiven for at se VIRB widgeten.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at optage video skal du vælge **Start optagelse**.
Videotælleren vises på Forerunner skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
 - Hvis du vil tage et foto, skal du vælge **Tag foto**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.
 - For at ændre video- og fotoindstillinger skal du vælge **⚙️**.

Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet


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

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Forerunner ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 57*).
Når et kamera er parret, føjes der automatisk et VIRB dataskærm billede til aktiviteter.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en aktivitet for at få vist VIRB dataskærm billedet.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Hold **UP** nede.
- 6 Vælg **VIRB fjernbetjening**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af aktivitetstimeren, skal du vælge  > **Optagetilstand** > **Start/stop for timer**.
BEMÆRK: Videooptagelse starter og stopper automatisk, når du starter og stopper en aktivitet.
 - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af menupunkterne, skal du vælge  > **Optagetilstand** > **Manuel**.
 - Hvis du vil optage video manuelt, skal du vælge **Start optagelse**.
Videotælleren vises på Forerunner skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For manuelt at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.

Enhedsoplysninger


Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Om**.

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

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

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Om**.

Opladning af enheden

⚠ ADVARSEL

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

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Vedligeholdelse af enheden, side 73*).

- 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.

Tip til opladning af enheden

- 1 Tilslut opladeren helt til enheden for at oplade den med USB-kablet (*Opladning af enheden, side 73*).
Du kan oplade enheden ved at tilslutte USB-kablet til en Garmin godkendt AC-adapter i en almindelig stikkontakt eller til en USB-port på din computer. Opladning af et helt afladet batteri tager op til to timer.
- 2 Frakobl opladeren fra enheden, når batteriopladningsniveauet når 100 %.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

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

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

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

Rengøring af uret

⚠ FORSIGTIG

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

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 uret med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
- 2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade uret tørre helt.

TIP: Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/fitandcare.

Udskiftning af remmene

Enheden er kompatibel med 20 mm brede, standardkliklåsremme.

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



- 2 Isæt den ene side af fjederpinden på den nye rem i enheden.
- 3 Skub quick-release-pinden, og placer fjederpinden ud for den modsatte side af enheden.
- 4 Gentag trin 1 til 3 for at udskifte den anden rem.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Forerunner 245 batterilevetid, utilstand	Op til 7 dage med registrering af aktivitet, smartphone-meddelelser og håndledsbaseret pulsmåler
Forerunner 245 batterilevetid, aktivitets-tracker-tilstand	Op til 24 timer med GPS og håndledspulsmåler
Forerunner 245 Music batterilevetid, utilstand	Op til 7 dage med registrering af aktivitet, smartphone-meddelelser og håndledsbaseret pulsmåler
Forerunner 245 Music batterilevetid, utilstand med musik	Op til 8 timer med aktivitetssporing, smartphonemeddelelser, håndledsbaseret pulsmåler og musikafspilning
Forerunner 245 Music batterilevetid, aktivitetstracker-tilstand	Op til 24 timer med GPS og håndledspulsmåler
Forerunner 245 Music batterilevetid, aktivitetstracker-tilstand med musik	Op til 6 timer med GPS, håndledspulsmåler og musikafspilning
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ¹
Forerunner 245 Music medielagring	3,5 GB (ca. 500 sange)
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Forerunner 245 radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ved 2 dBm nominel <ul style="list-style-type: none">• ANT+ trådløs kommunikationsprotokol• Bluetooth 4,2 teknologi
Forerunner 245 Music radiofrekvens/protokol	2,4 GHz <ul style="list-style-type: none">• ved 2 dBm nominel ANT+ trådløs kommunikationsprotokol• ved 10 dBm nominel Bluetooth 4,2 teknologi• ved 13,6 dBm nominel Wi-Fi trådløs teknologi

Fejlfinding

Produktopdateringer

Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din smartphone.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Opsætning af Garmin Express

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

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

Sådan får du flere oplysninger

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

Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til 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.

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 **UP** nede.
- 2 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg **START**.
- 3 Vælg **START**.
- 4 Vælg dit sprog.

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 mulighed:
 - Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express appen (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 54*).
 - Synkroniser dit antal skridt med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 27*).
- 2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.
Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.
BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

Mine minutter med høj intensitet blinker

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

Modtagelse af satellitsignaler

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

TIP: Du kan finde flere oplysninger om GPS under www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå udendørs i et åbent område.
Forsiden af enheden skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser 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 appen 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.

Genstart af enheden

Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis genstarte den.


BEMÆRK: Genstart af enheden kan slette dine data eller indstillinger.

- 1 Hold **LIGHT** nede i 15 sekunder.
Enheden slukkes.
- 2 Hold **LIGHT** nede i et sekund for at tænde for enheden.

Nulstilling af alle standardindstillinger

BEMÆRK: Dette sletter alle brugerindtastede oplysninger og historik.

Du kan nulstille alle enhedens indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Nulstil**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle aktivitetsoplysninger og lagret musik, skal du vælge **Nulstil standardindst..**
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra din historik, skal du vælge **Slet alle aktiviteter**.
 - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totaler for distance og tid.
 - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle aktivitetsoplysninger og lagret musik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone (*Parring af din smartphone med enheden, side 3*).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 27*).

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

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal downloade programmet Garmin Express.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

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

- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

- 3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.

BEMÆRK: Hvis du allerede har konfigureret din enhed med Wi-Fi tilslutning, kan Garmin Connect automatisk downloade tilgængelige softwareopdateringer til din enhed, når den opretter forbindelse ved hjælp af Wi-Fi.




Er min smartphone kompatibel med min enhed?

Forerunner enheden er kompatibel med smartphones, der anvender Bluetooth teknologi.

Gå til 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 og Bluetooth indstillingerne på din smartphone for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- 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.
- På din smartphone skal du åbne Garmin Connect appen, vælge  eller , og vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- Du skal holde **LIGHT** nede og vælge  på din enhed for at aktivere Bluetooth teknologi og gå i parringstilstand.

Maksimering af batterilevetiden

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Reducer tiden, før baggrundsløset slukker (*Ændring af indstillingerne for baggrundsløst, side 68*).
 - Sluk Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Bluetooth Forbundne funktioner, side 27*).
 - Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen **Fortsæt senere** (*Stop en aktivitet, side 8*).
 - Deaktiver aktivitetsregistrering (*Indstillinger for registrering af aktivitet, side 26*).
 - Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven, side 67*).
 - Begræns det antal smartphone-meddelelser, enheden viser (*Administration af meddelelser, side 3*).
 - Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Send pulldata til Garmin enheder, side 33*).
 - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 34*).
- BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.
- Deaktiver iltmætningsfunktionen (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 34*).
 - Brug UltraTrac GPS-tilstand for din aktivitet (*UltraTrac, side 66*).
 - Vælg optageintervallet **Smart** (*Systemindstillinger, side 68*).

Hvordan kan jeg manuelt parre ANT+ sensorer?

Du kan bruge enhedens indstillinger til at parre ANT+ sensorer manuelt. Første gang, du tilslutter en sensor til din enhed ved hjælp af ANT+ trådløs 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 Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.

2 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på.

Pulsmåleren sender og modtager ikke data, før du tager den på.

3 Hold nede på **UP**.

4 Vælg  > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.

5 Vælg en funktion:

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

Når sensoren er parret med din enhed, vises der en meddelelse. Sensordata vises i serien af datasider eller i et brugerdefineret datafelt.

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 **UP** nede.

2 Vælg  > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.

3 Vælg en funktion:

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

Du kan tilpasse de valgfri datafelter ([Tilpasning af skærbilleder, side 62](#)).

Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil

Når du bruger en enhed i Forerunner 245 Music, 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 enhed i Forerunner 245 Music.
- Da hovedtelefoner varierer fra model til model, kan du prøve at flytte uret til det andet håndled.

Appendiks

Datafelter

Nogle datafelter kræver ANT+ tilbehør for at vise data.

% af maks. puls: Procentdelen af maksimal puls.

% af maks. puls – sidste omgang: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.

% pulsreserve: Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).

% pulsreserve – omgang: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.

Aerob Træningseffekt: Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe konditionsniveau.

Afvigelse: Afveget afstand til venstre eller højre for den oprindelige rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Anaerob Træningseffekt: Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.

Anslået samlet distance: Den estimerede afstand fra starten til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

ANSLÅET SLUTTIDSPUNKT: Den anslåede resterende tid, inden du når den sidste 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).

Bal. i kont. m. jord – omg.: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.

Bal. kontakt m. jorden: Venstre/højre balance i tid med jordkontakt, mens du løber.

Batteriniveau: Den resterende batteristrøm.

Deldistance: Løb. Den samlede afstand for det aktuelle delmål.

Delmåltempo: Løb. Det aktuelle delmåltempo.

Deltempo: Løb. Det aktuelle deltempo.

Destinationsposition: Positionen af din endelige destination.

Destinationswaypoint: Det sidste punkt på ruten til destinationen. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

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.

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.

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.

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

Gennemsnitlig % pulsreserve: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig hastighed for tag: Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig kadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig omgangstid: Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig skridtlængde: Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.

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 12*).

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

Gennemsnitligt vertikalt forhold: Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle session.

Gennemsnitligt vertikalt udsving: Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

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

Gennemsnitspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitspuls – interval: Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.

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).

Gns, % af pulsreserve – int.: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.

Gns.% af maks. – interval: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Gns. balance i kontakttid m. jord: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle session.

Gns. tid med jordkontakt: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.

GPS: GPS-satellitens styrke.

Hastighed for tag – interval: Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det aktuelle interval.

Hastighed for tag – omgang: Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle 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.

Intervaldistance: Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

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

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

Interval - tagtype: Den aktuelle type tag i intervallet.

Intervaltempo: Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.

Interval - tid: Stopursted for det aktuelle interval.

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

Kadence: Cykling. Antallet af pedalarmens omdrejninger. Din enhed skal være tilsluttet en kadencesensor, for at disse data vises.

Kalorier: Antallet af forbrændte kalorier i alt.

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

Kurs: 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.

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. % af pulsres. – interv.: Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.

Maksimal % af maks. – interval: Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Maksimal fart: Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

Maksimal puls – interval: Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Makstemp. for de sidste 24 timer: Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

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

Næste deldistance: Løb. Den samlede afstand for det næste delmål.

Næste delmåltempo: Løb. Det næste delmåltempo.

Næste waypoint: Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Omgange: Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

Omgang kontakt med jorden: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.

Omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

Omgangsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

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

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

Omgangspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

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

Omgangstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

Omgangstid: Stopurstid for den aktuelle omgang.

Omgang vertikalt udsving: Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.

Pejling: Retningen fra din aktuelle position til en destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

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 – sidste omgang: Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.

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

Resterende deldistance: Løb. Den resterende afstand for det aktuelle delmål.

Resterende distance: Den resterende distance til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Retning: Den retning, du bevæger dig i.

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

Samlet forude/bagude: Løb. Den samlede tid foran eller bagude i forhold til målt tempoet.

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

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

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

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

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

Sidste omgang %HRR: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den senest gennemførte omgang.

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

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

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

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

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

Skridtlængde: Skridtlængde fra et fodnedslag til det næste, målt i meter.

Skridtlængde – omgang: Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

Solopgang: Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

STRESS: Dit aktuelle stressniveau.

SVØMMETID: Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.

Tag: Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Tag/længde – interval: Det gennemsnitlige antal tag pr. poollængde i det aktuelle interval.

Tag – omgang: Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.

Tag – sidste omgang: Roning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren.

Tempo: Det aktuelle tempo.

Tid for seneste omgang: Stopursted for den senest gennemførte omgang.

Tid i zone: Den forløbne tid i hver enkelt pulszone.

Tid med jordkontakt: Den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder. Tid med jordkontakt beregnes ikke ved gang.

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 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: Stopursted for den aktuelle aktivitet.

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

Vertikalt forhold: Forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Vertikalt forhold – omgang: Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle omgang.

Vertikalt udsving: Højden af dine hop, når du løber. Den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.

VMG (Velocity Made Good): Hastigheden, hvormed du nærmer dig en destination langs en rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

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.

Udregning af pulszone

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

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.

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
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

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 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
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.



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

