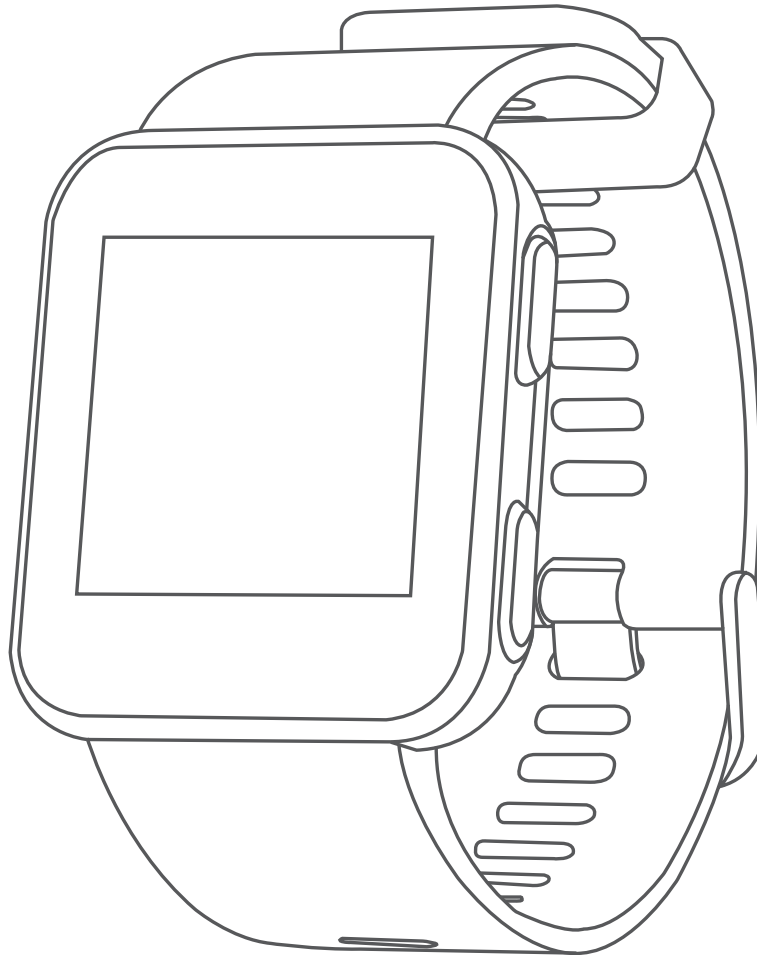


GARMIN®



**FORERUNNER® 30**

---

Brugervejledning

© 2017 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin®, Garmin logoet, Auto Lap®, Auto Pause® og Forerunner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, Garmin Express™ og Garmin Move IQ™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

American Heart Association® er et registreret varemærke tilhørende American Heart Association, Inc. Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple® 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. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. Windows® og Windows NT™ er registrerede varemærker tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande, og Garmins brug af disse sker under licens.

M/N: A02290

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion</b> .....	<b>1</b>
Taster.....	1
Brug af baggrundslys.....	1
Opladning af enheden.....	1
Tip til opladning af enheden.....	1
<b>Træning</b> .....	<b>1</b>
Løb en tur.....	1
Andre fitnessaktiviteter.....	1
Deaktivering af GPS.....	1
Brug af funktionen Auto Pause®.....	2
Markering af omgange efter distance.....	2
Aktivering af omgangstasten.....	2
Aktivitetstracking og andre widgets.....	2
Ikoner.....	2
Automatisk mål.....	2
Aktivitetsindikator.....	2
Minutter med høj intensitet.....	2
Søvnregistrering.....	3
<b>Pulsmålerfunktioner</b> .....	<b>3</b>
Sådan bærer du enheden og registrerer puls.....	3
Visning af dine pulsdata.....	3
Få dit VO2-max estimering for løb.....	3
Om VO2-max estimeringer.....	3
Om pulszoner.....	3
Træningsmål.....	3
Sådan tilpasser du dine pulszoner og din maksimale puls....	3
<b>Intelligente funktioner</b> .....	<b>4</b>
Bluetooth connectede funktioner.....	4
Parring med din smartphone.....	4
Administration af meddelelser.....	4
Opdatering af softwaren med Garmin Connect Mobile.....	4
Brug af Må ikke forstyrres-tilstand.....	4
Sådan finder du en bortkommet smartphone.....	4
Afspilning af lydbeskeder under din aktivitet.....	4
Sådan slås Bluetooth trådløs teknologi fra.....	4
Garmin Connect.....	4
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	5
<b>Historik</b> .....	<b>5</b>
Visning af historik.....	5
Personlige rekorder.....	5
Visning af dine personlige rekorder.....	5
Sletning af en personlig rekord.....	5
Gendannelse af en personlig rekord.....	5
Datahåndtering.....	5
Sletning af filer.....	5
Frakobling af USB-kablet.....	5
<b>Tilpasning af din enhed</b> .....	<b>5</b>
Indstilling af din brugerprofil.....	5
Visning af tempo eller hastighed.....	5
Systemindstillinger.....	5
Tidsindstillinger.....	5
Tidszoner.....	6
Sådan ændres enhedens lydindstillinger.....	6
Indstilling af en alarm.....	6
Garmin Connect indstillinger.....	6
Enhedsindstillinger på din Garmin Connect konto.....	6
Tilpasning af datafelterne.....	6
<b>Enhedsoplysninger</b> .....	<b>6</b>
Specifikationer.....	6
Fejlfinding.....	6
Produktopdateringer.....	6
Sådan får du flere oplysninger.....	6

Genstart af enheden.....	6
Gendannelse af alle standardindstillinger.....	6
Visning af enhedsoplysninger.....	6
Opdatering af softwaren.....	6
Maksimering af batterilevetiden.....	7
Modtagelse af satellitsignaler.....	7
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	7
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden.....	7
Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt.....	7
Hvornår nulstilles min skridttæller?.....	7
Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	7
Mine minutter med høj intensitet blinker.....	7
Tip til uregelmæssige pulsdata.....	7
Deaktivering af aktivitetstracking.....	7
Afsendelse af data til din computer.....	7
<b>Appendiks</b> .....	<b>8</b>
Datafelter.....	8
Vedligeholdelse af enheden.....	8
Rengøring af enheden.....	8
Udregning af pulszone.....	8
VO2 maks. standardbedømmelser.....	8
Symboldefinitioner.....	8
<b>Indeks</b> .....	<b>9</b>



# 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.

## Taster



Element	Ikone	Beskrivelse
①	  	Hold nede for at tænde og slukke enheden. Vælg for at rulle gennem skærbilleder, sider, funktioner og indstillinger.
②		Vælg for at starte og stoppe timeren. Vælg for at vælge et menupunkt. Vælg for at se yderligere oplysninger.
③	 	Vælg for at vende tilbage til det forrige skærbillede. Vælg for at markere en ny omgang, når omgangsknappen er aktiveret. Fra skærbilledet med klokkeslættet kan du vælge at se menuen.

## Brug af baggrundsllys

- Vælg en vilkårlig tast for at tænde for baggrundslýset.  
**BEMÆRK:** Alarmer og meddelelser aktiverer også baggrundslýset automatisk.
- Dobbelttryk på urskiven for at tænde baggrundslýset.
- Dobbelttryk på urskiven for at slukke baggrundslýset.
- Tænd **Håndledsbevægelse for baggrundsbelysning** i Garmin Connect™ indstillinger.

## Opladning af enheden

### ⚠ ADVARSEL

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

### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen i appendikset.

- 1 Juster opladerpunkterne efter kontakterne bag på enheden, og sæt opladerklipsen ① godt fast på enheden.



- 2 Sæt USB-kablet i en USB-port til opladning.


- 3 Oplad enheden helt.

- 4 Tryk på ② for at fjerne opladeren.

## Tip til opladning af enheden

- 1 Tilslut opladeren helt til enheden for at oplade den med USB-kablet (*Opladning af enheden*, side 1).



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.

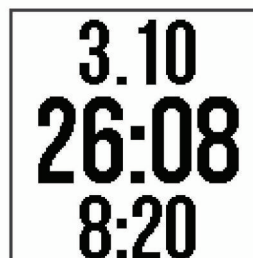
- 2 Frakobl opladeren fra enheden, når batteriopladningsikonet  er fuldt og holder op med at blinke.




## Træning

### Løb en tur

Den første fitnessaktivitet, du registrerer på din enhed, bør være udendørs løb. Du skal muligvis oplade enheden (*Opladning af enheden*, side 1), før du starter aktiviteten.

- 1 Vælg .
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 3 Vælg  for at starte timeren.
- 4 Løb en tur.  
Timeren vises.



- 5 Vælg  eller  for at se yderligere dataskærbilleder (valgfrit).
- 6 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge  for at stoppe timeren.
- 7 Vælg en funktion:

- Vælg **Fortsæt** for at genstarte timeren.
- Vælg **Gem** for at gemme din løbetur og nulstille timeren. Du kan se en oversigt over løbeturen.

**BEMÆRK:** Hvis din aktivitet var gang, cykling eller andet, bruger enheden Move IQ teknologi til at bestemme aktiviteten.

- Vælg **Slet** > **Ja** for at slette løbeturen.

## Andre fitnessaktiviteter

Udover løb kan din enhed registrere gang, cykling og træning. Træningskategorien omfatter alle dine andre aktiviteter, der ikke er løb, gang eller cykling. Når du starter timeren, bruger enheden Move IQ teknologi til automatisk registrering af aktivitetstype. Hvis du træner indendørs, kan du starte aktivitetstimeren uden at vente på GPS. Enheden registrerer, om du træner indendørs eller udendørs.

Du kan se oplysninger for aktiviteter på din enhed. Du kan få vist aktivitetsoplysninger og redigere aktivitetstypen på din Garmin Connect konto.

## Deaktivering af GPS

Du kan slå GPS fra, når du træner indendørs eller for at spare batterilevetid. Når GPS er slukket, beregnes fart og distance vha. accelerometeret i enheden. Accelerometeret er

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

- 1 Vælg .
- 2 Vælg .

## Brug af funktionen 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 løbetur er lyskryds eller andre steder, hvor du skal stoppe.

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

Vælg  > **Indstillinger** > **Aktivitetmuligheder** > **Auto Pause**.

**BEMÆRK:** Funktionen Auto Pause er tilgængelig, når enheden registrerer aktiviteterne løb eller cykling.

## Markering af omgange efter distance


Du kan bruge funktionen Auto Lap® til automatisk markering af en omgang hver mi. eller km. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af en løbetur.

Vælg  > **Indstillinger** > **Aktivitetmuligheder** > **Omgange** > **Auto Lap**.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger*, side 6).



Du kan eventuelt tilpasse skærbillederne i din Garmin Connect konto til at vise yderligere omgangsdata.

## Aktivisering af omgangstasten

Du kan tilpasse  til at fungere som omgangstast under aktiviteter med tidtagning.

Vælg  > **Indstillinger** > **Aktivitetmuligheder** > **Omgange** > **Lap-tast**.

## Aktivitetstracking og andre widgets

Du kan vælge  eller  for at se din puls, dagens skridt og flere widgets. Nogle funktioner kræver en Bluetooth® forbindelse til en kompatibel smartphone.

**Klokkeslæt:** Viser den aktuelle tid og dato. Klokkeslættet og datoen indstilles automatisk, når enheden modtager satellitsignaler, og når du synkroniserer din enhed med en smartphone. Aktivitetsindikatoren viser den tid, du er inaktiv.


**Puls:** Viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og din hvilepuls over en gennemsnitlig syv-dages periode.

**Meddelelser:** Gør dig opmærksom på opkald og sms beskeder fra din smartphone.

**Aktivitetstracking:** Registrerer dit daglige antal skridt, fremskridt frem mod dit mål og tilbagelagt distance. Enheden lærer og foreslår et nyt mål for antal skridt for hver dag. Du kan tilpasse dine mål på din Garmin Connect konto. Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden for aktivitetssporing ved at gå til <http://garmin.com/ataccuracy>.








**Kalorier:** Viser det samlede antal forbrændte kalorier for den aktuelle dag, både i aktivitet og i hvile.

**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. Du kan vælge  for at få vist nylig aktivitetshistorik.

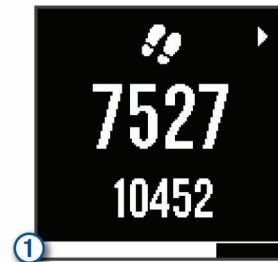
## Ikoner

Ikonerne repræsenterer forskellige enhedsfunktioner. Nogle funktioner kræver en parret smartphone.

	Din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og din gennemsnitlige hvilepuls over en syv-dages periode. Et blinkende ikon betyder, at enheden henter dine pulsdata. Et ikon, der lyser uden at blinke, betyder, at enheden er i gang med at måle din puls.
	Smartphone er connected til enheden.
	Meddelelser, der er modtaget fra en parret smartphone.
	Det samlede antal skridt for dagen, dit mål for dagen og dit fremskridt i forhold til målet.
	Alarmen er tændt.
	Det samlede antal forbrændte kalorier for den aktuelle dag, både i aktivitet og i hvile.
	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.



## Automatisk mål

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål .



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

## Aktivitetsindikator

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsindikatoren minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter én times inaktivitet vises aktivitetsindikatoren . Der vises flere segmenter , hver gang der går 15 minutter uden aktivitet.



Du kan nulstille aktivitetsindikatoren ved at gå en kort distance.

## Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom det amerikanske Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® og Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang, eller 75 minutter om ugen med aktivitet høj intensitet, f.eks. løb.

Enheden overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Du kan arbejde hen imod dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet ved at gennemføre mindst 10 minutters aktivitet med moderat til høj intensitet. Enheden lægger antallet af minutter

med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.

### Optjening af intensitetsminutter

Forerunner enheden beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdato med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner enheden minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.
- Hav enheden på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

### Søvnregistrering

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

**BEMÆRK:** En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra (*Brug af Må ikke forstyrres-tilstand*, side 4).

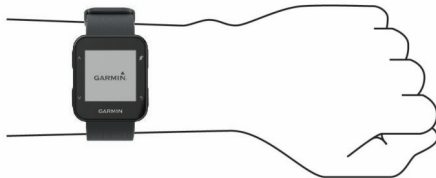
## Pulsmålerfunktioner

Forerunner 30 har en håndledsbaseret pulsmåler.

### Sådan bærer du enheden og registrerer puls

- Bær Forerunner enheden over håndledsknogle.

**BEMÆRK:** Enheden bør sidde tæt og behageligt, så den ikke flytter sig, mens du løber eller træner.



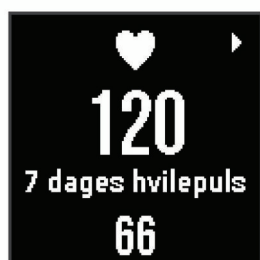
**BEMÆRK:** Pulssensoren er placeret på bagsiden af enheden.

- Se fejlfindingstippene ( (*Fejlfinding*, side 6)), hvor der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler.
- Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af håndledsbaseret puls ved at gå til <http://garmin.com/ataccuracy>.

### Visning af dine pulsdato

Skærbilledet for puls viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og din gennemsnitlige hvilepuls for de seneste 7 dage.

- 1 På siden med klokkeslættet skal du vælge **V**.



- 2 Vælg **F** for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de sidste 4 timer.

### Få dit VO2-max estimering for løb

Denne funktion kræver håndledsbaseret pulsmåler.

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil*, side 5) og indstille din maksimale puls (*Sådan tilpasser du dine pulszoner og din maksimale puls*, side 3). Estimatet kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeydelse.

- 1 Løb i mindst 10 minutter udenfor.

- 2 Efter din løbetur vælger du **Gem**.

En notifikation vises, hvor du kan se din første VO2-max estimering, og hver gang din VO2-max stiger.

### 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.

På enheden vises dit VO2-max estimering som et tal og en beskrivelse. 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.

VO2-max data kommer fra FirstBeat. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2 maks. standardbedømmelser*, side 8) og gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Om pulszoner

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

### Træningsmål

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

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (*Udregning af pulszone*, side 8) 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.

### Sådan tilpasser du dine pulszoner og din maksimale puls

Du kan tilpasse dine pulszoner på baggrund af dine træningsmål. Enheden bruger dine profiloplysninger fra den første opsætning til at fastsætte din maksimale puls og dine standardpulszoner. Standardmaksimumpuls er 220 minus din alder. For at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten skal du angive din maksimale puls (hvis du kender den).

- 1 Fra indstillingsmenuen i Garmin Connect Mobile app skal du vælge **Garmin-enheder** og vælge din enhed.
- 2 Vælg **Brugerindstillinger > Pulszoner**.
- 3 Angiv din maksimale puls.

# Intelligente funktioner

## Bluetooth connectede funktioner

Forerunner enheden har adskillige Bluetooth tilknyttede funktioner til din kompatible smartphone eller mobile enhed ved brug af Garmin Connect appen. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

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

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

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

**Meddelelser:** Viser opkald og tekstbeskeder på din Forerunner enhed.

## Parring med din smartphone

Din Forerunner enhed skal parres direkte via Garmin Connect appen i stedet for fra Bluetooth indstillingerne i din smartphone. Du kan parre din Forerunner enhed med din smartphone under den indledende opsætning eller via menuen på enheden.

- 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 **≡ > Indstillinger > Telefon > Par telefon**.
- 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 fra indstillingsmenuen, skal du vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed** og følge instruktionerne på skærmen.
  - Hvis du parrer enheden med en ny smartphone, skal du fjerne din enhed fra Garmin Connect appen på din gamle smartphone, og følge instruktionerne på skærmen af din nye smartphone.

## Administration af meddelelser

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

Vælg en funktion:

- Hvis du bruger en Apple® smartphone, skal du bruge meddelelsesindstillingerne på din smartphone til at vælge de elementer, der skal vises på enheden.
- Hvis du bruger en Android™ smartphone, skal du i Garmin Connect appen vælge **Indstillinger > Smart Notifications**.

## Opdatering af softwaren med Garmin Connect Mobile

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect Mobile app, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone (**Parring med din smartphone, side 4**).

- 1 Synkroniser din enhed med Garmin Connect Mobile app. Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect Mobile app automatisk opdateringen til din enhed.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

## Brug af Må ikke forstyrres-tilstand

Du kan bruge Vil ikke forstyrres-tilstand til at slå toner, vibrationer samt baggrundslyset for alarmer og meddelelser fra. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

**BEMÆRK:** Enheden skifter automatisk til Vil ikke forstyrres-tilstand under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen.

Vælg **≡ > Forstyr ikke**.

## Sådan finder du en bortkommet smartphone

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

- 1 Vælg **≡ > Find min telefon**.

Forerunner enheden begynder at søge efter din mobile enhed. Der vises søjler på Forerunner enhedens skærm svarende til Bluetooth signalstyrken, og din mobile enhed afgiver et hørbart signal.

- 2 Vælg **↵** for at stoppe søgningen.

## Afspilning af lydbeskeder under din aktivitet

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

Du kan indstille Garmin Connect Mobile app til at afspille motiverende statusbeskeder og træningsadvarsler på din smartphone, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Under en lydbesked Garmin Connect sætter Mobile app den primære lyd fra din smartphone på lydløs for at afspille beskeden. Du kan tilpasse lydstyrkerne i Garmin Connect Mobile app.

- 1 Fra indstillingerne i Garmin Connect Mobile app skal du vælge **Garmin-enheder**.
- 2 Vælg din enhed.
- 3 Vælg **Aktivitetsmuligheder > Lydbeskeder**.
- 4 Vælg en funktion.

## Sådan slås Bluetooth trådløs teknologi fra

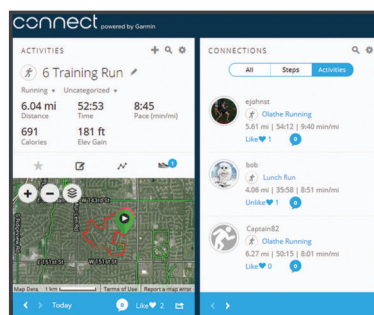
Vælg **≡ > Indstillinger > Telefon > Tilslut**.

## Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, cykelture, vandreture osv. Opret en gratis konto på [www.garminconnect.com/forerunner](http://www.garminconnect.com/forerunner).

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

**Analysér dine data:** Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, puls, forbrændte kalorier, kadence, kortet set fra oven, tempo og hastighedsdiagrammer og brugerdefinerede rapporter.





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

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

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

### 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.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
- 2 Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Download og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åbn Garmin Express programmet, og vælg **Tilføj enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Historik

Du kan få vist dine seneste syv aktiviteter med tidtagning og syv dages aktivitetsregistreringsdata på din Forerunner enhed. Du kan uploade og få vist et ubegrænset antal løbesessioner og aktivitetsregistreringsdata på Garmin Connect. Når enhedens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

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

### Visning af historik

- 1 Vælg **A** for at se din seneste aktivitet.
- 2 Vælg **⌘** > **Aktiviteter**.
- 3 Vælg en aktivitet for at få vist yderligere oplysninger.

### Personlige rekorder

Når du har afsluttet en løbetur, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat på den pågældende løbetur. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid over flere typiske distancer samt længste løbetur.

#### Visning af dine personlige rekorder

- 1 Vælg **A** for at se din seneste aktivitet.
- 2 Vælg **⌘** > **Rekorder**.

#### Sletning af en personlig rekord

- 1 Vælg **A** for at se din seneste aktivitet.
- 2 Vælg **⌘** > **Rekorder**.
- 3 Vælg en rekord.
- 4 Vælg en mulighed, for eksempel **Ryd længste løb** > **Ja**.

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

#### Gendannelse af en personlig rekord

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

- 1 Vælg **A** for at se din seneste aktivitet.
- 2 Vælg **⌘** > **Rekorder**.
- 3 Vælg en rekord.
- 4 Vælg **Brug tidligere** > **Brug rekord**.

**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:** Hvis du bruger en Apple computer, skal du tømme mappen Papirkurv for helt at slette filerne.

### 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.

## Tilpasning af din enhed

### Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere indstillingerne for køn, fødselsår, højde, vægt og maksimal puls (*Sådan tilpasser du dine pulszoner og din maksimale puls*, side 3). Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 Vælg **≡** > **Indstillinger** > **Brugerprofil**.
- 2 Vælg en funktion.

### Visning af tempo eller hastighed

Du kan ændre typen af oplysninger, der vises i datafeltet for tempo eller hastighed.

- 1 Vælg **≡** > **Indstillinger** > **Aktivitetsmuligheder** > **Tempo/fart**.
- 2 Vælg en funktion.

### Systemindstillinger

Vælg **≡** > **Indstillinger** > **System**.

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

**Tid:** Justerer indstillingerne for klokkeslæt (*Tidsindstillinger*, side 5).

**Lyde:** Indstiller enhedens lyde, såsom tastetoner og alarmer (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger*, side 6).

**Enheder:** Indstiller de måleenheder, der anvendes på enheden.

**Gendan std.indstil.:** Giver dig mulighed for at rydde brugerdata og aktivitetshistorik (*Gendannelse af alle standardindstillinger*, side 6).

#### Tidsindstillinger

Vælg **≡** > **Indstillinger** > **System** > **Tid**.

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

**Indstil tid:** Giver dig mulighed for at indstille tiden manuelt eller automatisk ud fra GPS-placering.

## Tidszoner

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

## Sådan ændres enhedens lydindstillinger

Enhedens lyde omfatter tastetoner, alarmtoner og vibrationer.

Vælg  > **Indstillinger** > **System** > **Lyde**.

## Indstilling af en alarm

- 1 Vælg  > **Alarm**.
- 2 Vælg  for at tænde alarmen.
- 3 Vælg **Rediger tid**, og indtast et klokkeslæt.

## Garmin Connect indstillinger

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

- I Garmin Connect Mobile-appen skal du vælge billedet af din enhed og vælge **Enhedsindstillinger**.
- På Garmin Connect webstedet skal du vælge **Enhedsindstillinger** fra enheds-widget.

Når du har tilpasset indstillingerne, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på din enhed ved hjælp af Garmin Connect Mobile.

## Enhedsindstillinger på din Garmin Connect konto

Fra din Garmin Connect konto skal du vælge din enhed for at se enhedens indstillinger.

**Udseende:** Giver dig mulighed for at tilpasse urskiven og de widgets, som vises på din enhed.

**Lyde og advarsler:** Giver dig mulighed for at tilpasse tastetoner, alarmtoner og vibrationer.

**Aktivitetsmuligheder:** Giver dig mulighed for at tilpasse træningsfunktioner, alarmer og tilpassede dataskærm-billeder.

**Registrering af aktivitet:** Aktiverer og deaktiverer aktivitetstrackingfunktioner som f.eks. bevægelsesalarmen. Du kan manuelt indstille dit skridtmål og mål for minutter med høj intensitet.

**Brugerindstillinger:** Giver dig mulighed for at tilpasse dine brugerprofilindstillinger, søvntider og puls zoner.

**Generel:** Giver dig mulighed for at tilpasse baggrundslyset, tidsformatet, sprog og måleenheder. Du kan også slå håndledsbaseret pulsmåling fra.

## Tilpasning af datafelterne

Du kan tilpasse dataskærm-billeder og datafelter på baggrund af dine træningsmål. Du kan f.eks. tilpasse datafelterne til at vise dit omgangstempo og din pulszone.

- 1 Fra indstillingsmenuen i Garmin Connect Mobile app skal du vælge **Garmin-enheder** og vælge din enhed.
- 2 Vælg **Aktivitetsmuligheder** > **Datafelter**.

# Enhedsoplysninger

## Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 5 dage i urtilstand, inklusive smart-notifikationer, aktivitetstracking og håndledsbaseret pulsmåler Op til 8 timer for GPS-træningstilstand
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Trådløs frekvens/protokol	Bluetooth Smart trådløs teknologi, 2,4 GHz ved -4 dBm
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM <sup>1</sup>

## Fejlfinding

### Produktopdateringer

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

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering



### Sådan får du flere oplysninger

- Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Gå til [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

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

### Gendannelse af alle standardindstillinger

**BEMÆRK:** Dette sletter alle brugerindtastede oplysninger og historik.

Du kan nulstille alle indstillinger til fabriksindstillingerne.

Vælg  > **Indstillinger** > **System** > **Gendan std.indstil.** > **Ja**.

### Visning af enhedsoplysninger

Du kan se enheds-id, softwareoplysninger og lovgivningsmæssige oplysninger.

- 1 Vælg  > **Indstillinger** > **Om**.
- 2 Vælg **V**.

### Opdatering af softwaren

**BEMÆRK:** Denne procedure er beregnet til opdatering af enhedens software via din computer. Du kan bruge Garmin Connect mobilappen på din smartphone til automatisk at opdatere enhedens software ([Opdatering af softwaren med Garmin Connect Mobile](#), side 4).

<sup>1</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

- 1 Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express), og download programmet.
- 2 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.  
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til enheden.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.
- 4 Fjern ikke enheden fra computeren, mens Garmin Express programmet downloader software.

**TIP:** Hvis du har problemer med at opdatere software ved hjælp af Garmin Express programmet, kan du overføre din aktivitetshistorik til Garmin Connect programmet og slette din aktivitetshistorik fra enheden. Dette skulle give tilstrækkelig hukommelsesplads til en opdatering.

### Maksimering af batterilevetiden

- Slå GPS fra (*Deaktivering af GPS, side 1*).
- Deaktiver Bluetooth trådløs funktion (*Sådan slås Bluetooth trådløs teknologi fra, side 4*).
- Deaktiver aktivitetstracking (*Deaktivering af aktivitetstracking, side 7*).
- Deaktiver håndledsbaseret pulsmåling (*Enhedsindstillinger på din Garmin Connect konto, side 6*).

**BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.

### 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.

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

### Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin Connect konto:
  - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
  - Synkroniser enheden til Garmin Connect Mobile app'en med din Bluetooth aktiverede smartphone.




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.

### Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden


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

- Sluk for din smartphone og din enhed, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din smartphone.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Fjern din enhed fra Garmin Connect appen for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.  
Hvis du bruger en Apple enhed, skal du også slette enheden fra Bluetooth indstillingerne på din smartphone.
- Hvis du har købt en ny smartphone, skal du fjerne din enhed fra Garmin Connect appen på den smartphone, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra enheden.

- Åbn Garmin Connect appen på din smartphone, vælg  eller , og vælg **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at aktivere parringstilstand.
- Select  > **Indstillinger** > **Telefon** > **Par telefon**.

### Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt

Enheden opdaterer klokkeslættet og datoen, når enheden opnår GPS-signaler. Du skal starte en udendørs aktivitet for at modtage den korrekte tid, når du skifter tidszoner og for at opdatere for sommertid.

- 1 Vælg .
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.  
Klokkeslæt og dato opdateres automatisk.

### Hvornår nulstilles min skridttæller?

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

### Min skridttæller lader ikke til at være præcis

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

- Gå til <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Bær enheden på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring kun enheden i lommen, når du bruger hænderne eller armene aktivt.

**BEMÆRK:** Enheden kan tolke visse gentagne bevægelser, f.eks. at du klapper i hænderne eller børster tænder, som 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.

Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.

### 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 ride 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.

### Deaktivering af aktivitetstracking

Vælg  > **Indstillinger** > **Registr. aktivitet**.

### Afsendelse af data til din computer

Du kan overføre oplysninger om din aktivitet manuelt til din Garmin Connect konto ved hjælp af USB-kablet.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
- 2 Gå til [www.garminconnect.com/forerunner](http://www.garminconnect.com/forerunner).
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

## Appendiks

### Datafelter

Du kan tilpasse dine datafelter og skærme i Garmin Connect Mobile.

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

**Fart:** Den aktuelle rejsehastighed.

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

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

**Kalorier:** Forbrændte kalorier i alt.

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

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

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

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

**Puls:** Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm).

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

**Tempo:** Det aktuelle tempo.

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

### 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

### VO2 maks. standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2 maks. estimat efter alder og køn.

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

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

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. For yderligere oplysninger, gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.

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.

Fjern ikke remmene.

### Rengøring af enheden

#### BEMÆRK

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

**1** Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.


**2** Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

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

### 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

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

# Indeks

## A

aktivitetstracking 2, 7  
alarmer 4, 6  
applikationer 4  
Auto Lap 2  
Auto Pause 2

## B

baggrundsllys 1  
batteri  
maksimere 6, 7  
oplade 1  
Bluetooth teknologi 4  
brugerdata, slette 5  
brugerprofil 5

## D

data 2  
opbevare 4, 5, 7  
overføre 4, 5, 7  
datafelter 5, 6, 8

## E

enheds-ID 6

## F

fejlfinding 1, 6, 7

## G

Garmin Connect 4, 6, 7  
opbevare data 5  
Garmin Connect Mobile 4  
Garmin Express, opdatering af software 6  
Garmin Move IQ 1  
gemme aktiviteter 1  
GPS  
signal 7  
stoppe 1

## H

hastighed, zoner 5  
historik 5  
sende til computer 4, 5, 7  
vise 5

## I

ikoner 2  
indendørs træning 1  
indstillinger 5, 6  
enhed 6

## K

klokkeslæt 5, 7

## M

meddelelser 2, 4  
minutter med høj intensitet 3, 7  
mål 2

## N

nulstilling af enheden 6

## O

omgange 1, 2  
opbevare data 4  
opdateringer, software 4, 6  
oplade 1

## P

parre, smartphone 7  
personlige rekorder 5  
slette 5  
profiler  
aktivitet 1  
bruger 5  
puls 2, 3  
måler 3, 7  
zoner 3, 8

## R

registrering af aktivitet 2  
rengøre enhed 8

## S

satellitssignaler 7  
slette  
alle brugerdata 5  
personlige rekorder 5  
smartphone  
applikationer 4  
apps 4  
parre 7  
software  
licens 6  
opdatere 4, 6  
version 6  
specifikationer 6  
systemindstillinger 5  
søvnfunktion 3, 4

## T

taster 1, 2, 8  
telefon 4  
tempo 5  
tid, indstillinger 5  
tidszoner 6  
tilbehør 6  
tilpasning af enheden 6  
timer 1, 5  
toner 6  
træning 1, 4

## U

ur 5, 6  
urtilstand 7  
USB 6  
frakoble 5

## V

vibration 6  
VO2 maks. 8  
VO2-max 3

## Z

zoner  
hastighed 5  
puls 3  
tid 6

