

GARMIN[®]

Forerunner[®] 35



Brugervejledning

© 2016 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® og VIRB® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, der er registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ og Virtual Pacer™ 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. Ordmærket Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc. The Cooper Institute® og 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.

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

M/N: A02990

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	
Introduktion	1
Taster.....	1
Brug af baggrundslys.....	1
Opladning af enheden.....	2
Tip til opladning af enheden.....	2
Træning	3
Løb en tur.....	3
Indstilling af løbetilstand.....	3
Træning indendørs.....	4
Brug af intervaller for Løb og Gang.....	4
Virtual Pacer™.....	4
Intervaltræning.....	4
Oprettelse af en intervaltræning.....	5
Start en intervaltræning.....	5
Stop en intervaltræning.....	5
Alarmer.....	5
Indstilling af en tilbagevendende alarm.....	5
Indstilling af dine pulsalarmer.....	6
Brug af funktionen Auto Pause®.....	6
Markering af omgange efter distance.....	6
Ikoner.....	7
Aktivering af omgangstasten.....	7
Registrering af aktivitet og funktioner.....	7
Automatisk mål.....	8
Aktivitetsindikator.....	8
Minutter med høj intensitet.....	8
Søvnregistrering.....	9
Pulsmålerfunktioner	9
Sådan bærer du enheden og registrerer puls.....	9
Visning af dine pulsdata.....	10
Send pulsdata til Garmin enheder... ..	10
Få dit VO2-max estimering for løb.....	10
Om VO2-max estimeringer.....	11
Om pulszoner.....	11
Træningsmål.....	11
Sådan lader du enheden indstille dine pulszoner.....	11
Sådan tilpasser du dine pulszoner og din maksimale puls.....	11
Indstilling af din maksimale puls.....	11
Intelligente funktioner	12
Bluetooth Connectede funktioner.....	12
Sådan aktiveres smartphone forbindelsesalarmen.....	12
Sådan finder du en bortkommet smartphone.....	12
Slå Bluetooth teknologi fra.....	12
Parring med din smartphone.....	12
Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app.....	12
Opdatering af softwaren med Garmin Connect Mobile.....	13
Telefonmeddelelser.....	13
Garmin Connect.....	14
Brug af Garmin Connect.....	14
Afspilning af lydbeskeder under din aktivitet.....	15
Historik	15
Visning af historik.....	15
Sletning af en løbetur fra historikken..	15
Personlige rekorder.....	15
Visning af dine personlige rekorder.....	15
Sletning af en personlig rekord.....	15
Gendannelse af en personlig rekord.....	16
Garmin Move IQ™ Begivenheder.....	16
Datahåndtering.....	16
Sletning af filer.....	16
Frakobling af USB-kablet.....	16
Tilpasning af din enhed	16
Indstilling af din brugerprofil.....	16
Ændring af urskiven.....	16
Aktivitetsprofiler.....	17
Ændring af din aktivitetsprofil.....	17
Visning af tempo eller hastighed.....	17
Tilpasning af datafelterne.....	17
Garmin Connect indstillinger.....	17
Indstillinger for registrering af aktivitet.....	17
Systemindstillinger.....	18

Tidsindstillinger	18	Vedligeholdelse af enheden	23
Tidszoner	18	Rengøring af enheden	23
Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand ...	18	Udregning af pulszone	24
Indstilling af en alarm	18	VO2 maks. standardbedømmelser	24
Sådan slettes en alarm	18	Symboldefinitioner	24
Sådan ændres enhedens lydindstillinger	18	Indeks	25
Tilpasning af baggrundsbelysning til aktiviteter	19		
ANT+ sensorer	19		
Parring af ANT+-sensorer	19		
Fodsensor	19		
Løb en tur med brug af en fodsensor	19		
Kalibrering af fodsensor	19		
Enhedsoplysninger	20		
Specifikationer	20		
Fejlfinding	20		
Produktopdateringer	20		
Sådan får du flere oplysninger	20		
Genstart af enheden	20		
Gendannelse af alle standardindstillinger	20		
Visning af enhedsoplysninger	21		
Opdatering af softwaren	21		
Maksimering af batterilevetiden	21		
Modtagelse af satellitsignaler	21		
Forbedring af GPS- satellitmodtagelsen	21		
Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt	22		
Hvornår nulstilles min skridttæller?	22		
Min skridttæller lader ikke til at være præcis	22		
Mine minutter med høj intensitet blinker	22		
Tip til uregelmæssige pulldata	22		
Deaktivering af aktivitetstracking ...	22		
Kan jeg bruge kardio-profilen udendørs?	22		
Afsendelse af data til din computer	22		
Appendiks	23		
Datafelter	23		

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	Ikon	Beskrivelse
①	 	Hold nede for at tænde og slukke enheden. Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen.
②		Vælg for at vælge en aktivitetsprofil. Vælg for at starte og stoppe timeren. Vælg for at vælge det fremhævede menupunkt. Vælg for at se yderligere oplysninger.
③	 	Vælg for at rulle gennem skærbilleder, sider, funktioner og indstillinger. Hold nede for at åbne musikkontrol til din smartphone.
④	 	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 baggrundsls

- Du kan når som helst vælge  for at tænde for baggrundsbelysningen.
BEMÆRK: Alarmer og meddelelser aktiverer også baggrundslsset automatisk.
- Tilpas indstillinger for baggrundsbelysning under aktiviteter (*Tilpasning af baggrundsbelysning til aktiviteter*, side 19).

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 USB-porten på din computer.
- 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 2*).
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 %.

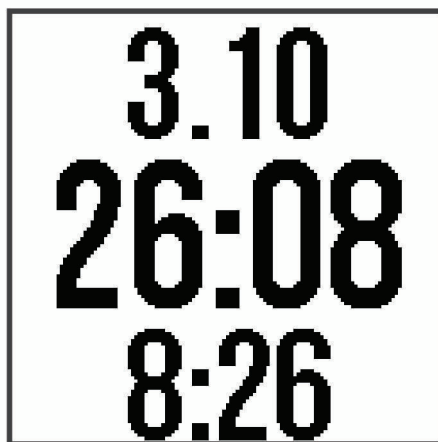
Træning


Løb en tur

Den første fitnessaktivitet, du registrerer på din enhed, kan være løb, cykling eller enhver anden udendørsaktivitet. Enheden leveres delvist opladet. Du skal muligvis oplade enheden (*Opladning af enheden, side 2*), før du starter aktiviteten.


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

Timeren vises. Du kan vælge **V** for at se flere datasider.




- 5 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge  for at stoppe timeren.
- 6 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.
 - Vælg **Slet** > **Ja** for at slette løbeturen.

Indstilling af løbetilstand

- 1 Vælg , og vælg en løbeprofil.
- 2 Vælg **Valgmuligheder** > **Løbetilstand**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Fri** for at løbe udendørs eller indendørs, i dit eget tempo, (*Træning indendørs, side 4*) uden alarmer for løbetilstand.
BEMÆRK: Dette er standard løbetilstand.
 - Vælg **Løb/gå** for at indstille intervaller for løb og gang til en løbetur (*Brug af intervaller for Løb og Gang, side 4*).
 - Vælg **Virtual Pacer** for at forbedre din evne til at sætte tempo (*Løb med funktionen Virtual Pacer, side 4*).
 - Vælg **Intervaller** for at oprette en intervaltræning baseret på distance eller tid (*Intervaltræning, side 4*).
- 4 Løb en tur.


Træning indendørs

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 en funktion:
 - Vælg **Løb inde** eller **Kardio**.
 - Vælg **Gang > Valgmuligheder > Brug indendørs**.

Brug af intervaller for Løb og Gang

BEMÆRK: Du skal indstille løb/gang-intervaller, før du starter en løbetur. Når du har startet timeren for løb, kan du ikke ændre indstillingerne.

- 1 Vælg , og vælg en løbeprofil.

BEMÆRK: Alarmer for gåpauser er kun tilgængelige for løbeprofiler.
- 2 Vælg **Valgmuligheder > Løbetilstand > Løb/gå**.
- 3 Indstil tiden for løb for hvert interval.
- 4 Indstil tiden for gang for hvert interval.
- 5 Løb en tur.


Hver gang du har gennemført et interval, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 18*). Når du har aktiveret løb/gang-intervaller, bruges dette, hver gang du løber en tur, indtil du deaktiverer det eller aktiverer en anden løbetilstand.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer er et træningsredskab til at hjælpe dig med at forbedre dine præstationer ved at opfordre dig til at løbe i det tempo, du indstiller.

Løb med funktionen Virtual Pacer

BEMÆRK: Du skal indstille funktionen Virtual Pacer, før du starter en løbetur. Når du har startet timeren for løb, kan du ikke ændre indstillingerne.

- 1 Vælg , og vælg en løbeprofil.
- 2 Vælg **Valgmuligheder > Løbetilstand > Virtual Pacer**.
- 3 Angiv tempoet.
- 4 Løb en tur.



Hver gang, du kommer over eller under det ønskede tempo, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 18*). Når du tænder for funktionen Virtual Pacer, bruges den, hver gang du løber en tur, indtil du deaktiverer den eller aktiverer en anden løbetilstand.

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

Intervaltræninger er tilgængelige for løbe-, cykle- eller kardio-aktivitetsprofiler.




- 1 Vælg , og vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **Valgmuligheder**.
BEMÆRK: Hvis du anvender en løbeprofil, er intervaltræningen en løbetilstand.
- 3 Vælg **Intervaller > Rediger > Interval**.
- 4 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.
TIP: Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at indstille typen til Åben. Når du vælger , registrerer enheden intervallet og går til næste interval.
- 5 Indtast om nødvendigt en distance eller et tidsinterval.
- 6 Vælg **Hvile**.
- 7 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.
- 8 Indtast en værdi for hvileintervallets distance eller tid, hvis det er nødvendigt.
- 9 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 > Aktiver**.
 - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling > Aktiver**.

Hver gang du har gennemført et interval, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 18*).

Start en intervaltræning

- 1 Vælg , og vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **Valgmuligheder**.
BEMÆRK: Hvis du anvender en løbeprofil, er intervaltræningen en løbetilstand.
- 3 Vælg **Intervaller > Start træningen**.
- 4 Vælg .
- 5 Hvis intervaltræningen har en opvarmning, skal du vælge  for at starte det første interval.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

Stop en intervaltræning


- Du kan til enhver tid vælge  for at stoppe et interval før tid.
- Du kan til enhver tid vælge  for at stoppe timeren.
- Hvis du har lagt en afkølingsperiode ind i intervaltræningen, skal du vælge  for at afslutte intervaltræningen.

Alarmer

Du kan bruge alarmer til at træne mod bestemte mål for tid, distance, kalorier og puls.

Indstilling af en 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.

- 1 Vælg , og vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **Valgmuligheder > Alarmer**.
- 3 Vælg **Tid, Distance**, eller **Kalorier**.
- 4 Slå alarmen til.
- 5 Vælg eller indtast en værdi.

Hver gang du når alarmværdien, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 18*).

Indstilling af dine pulsalarmer

Du kan indstille enheden til at sende en alarm, når pulsen er over eller under en målzone eller et brugerdefineret interval. Du kan f.eks. indstille enheden til advare dig, hvis din puls er under 150 bpm (hjerteslag pr. minut).


- 1 Vælg , og vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **Valgmuligheder > Alarmer > Pulsalarm**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg en pulszone, hvis du vil bruge intervallet fra en eksisterende pulszone.
 - Hvis du vil tilpasse en maksimalværdi, skal du vælge **Brugerdefineret > Høj > Aktiver**, og angive en værdi.
 - Hvis du vil tilpasse en minimumværdi, skal du vælge **Brugerdefineret > Lav > Aktiver**, og angive en værdi.

Hver gang, du kommer over eller under det indstillede interval eller den brugerdefinerede værdi, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til ([Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 18](#)).

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.

- 1 Vælg , og vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **Valgmuligheder > Auto Pause > Aktiver**.

Funktionen Auto Pause forbliver aktiveret for den valgte aktivitetsprofil, indtil du deaktiverer den.

Markering af omgange efter distance

Du kan bruge funktionen 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 løbetur (f.eks. for hver 1 km eller 1 mile).

- 1 Vælg , og vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **Valgmuligheder > Omgange > Auto Lap > Aktiver**.
- 3 Vælg om nødvendigt en distance.








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 18](#)).

Funktionen Auto Lap forbliver aktiveret for den valgte aktivitetsprofil, indtil du deaktiverer den.

Du kan eventuelt tilpasse skærbillederne til at vise yderligere omgangsdata.

Ikoner

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

	Din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og din gennemsnitlige hvilepuls for dagen. Et blinkende ikon betyder, at enheden henter dine pulsdatab. Et ikon, der lyser uden at blinke, betyder, at enheden er i gang med at måle din puls.
	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.
	Den tilbagelagte distance i kilometer eller miles.
	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.
	Den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra en parret smartphone.

Aktivering af omgangstasten

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

1 Vælg , og vælg en aktivitetsprofil.

2 Vælg **Valgmuligheder** > **Omgange** > **Lap-tast**.

Omgangstasten forbliver aktiveret for den valgte aktivitetsprofil, indtil du deaktiverer omgangstasten.

Registrering af aktivitet og funktioner

Du kan vælge for at se din puls, dagens skridt og flere skærbilleder. 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 gennemsnitlige hvilepuls for dagen.

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

Registrering af aktivitet: 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.

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.

Vejr: Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

Automatisk mål

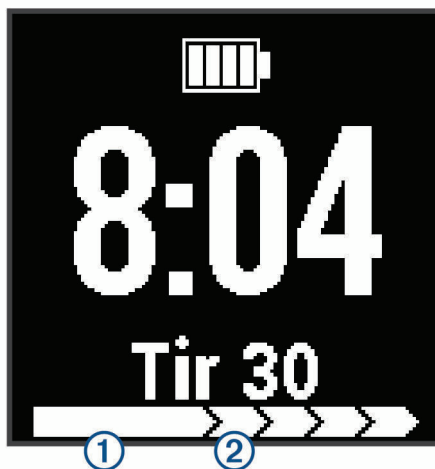
Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål ①.



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

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 ①. Der vises flere segmenter ②, 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 egentlige 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 pulldata 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

Enheden overvåger dine bevægelser, mens du sover. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnniveauer og bevægelse under søvn. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Du kan få vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

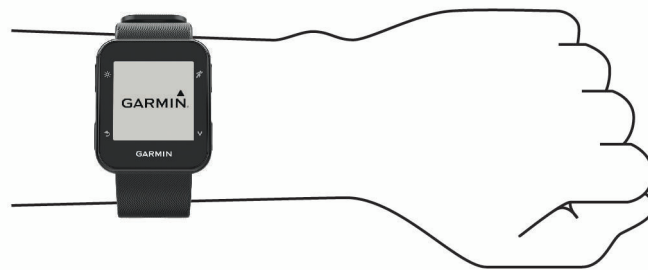
Pulsmålerfunktioner

Forerunner 35 har en håndledsbaseret pulsmåler og er kompatibel med ANT+® pulsmålere. Du skal have en pulsmåler for at bruge de funktioner, der beskrives i dette afsnit.

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.



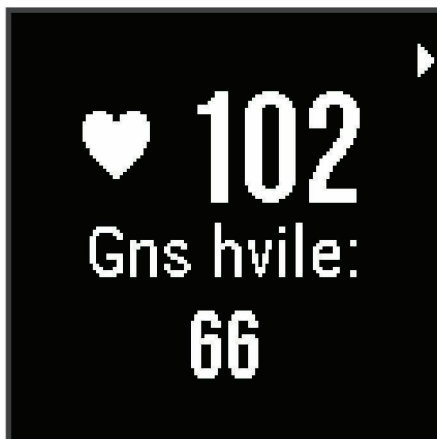
BEMÆRK: Pulssensoren er placeret på bagsiden af enheden.

- Se fejlfindingstippene ([Fejlfinding, side 20](#)), hvor der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler.

Visning af dine pulsdata

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 **⌘** for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de sidste 4 timer.

Send pulsdata til Garmin enheder

Du kan sende pulsdata fra din Forerunner enhed og se dem på parrede Garmin enheder. Du kan f.eks. sende pulsdata til en Edge® enhed, mens du cykler, eller til et VIRB® actionkamera.

BEMÆRK: At sende pulsdata reducerer batterilevetiden.

- 1 Vælg **V** for at få vist skærbilledet for puls.

- 2 Vælg **⌘** to gange

- 3 Vælg **Send pulsdata**.

Enheden Forerunner begynder at sende dine pulsdata, og **⌘♥** vises.

BEMÆRK: Du kan kun se pulsmålerskærbilledet, mens dine pulsdata overføres.

- 4 Par din Forerunner enhed med din Garmin ANT+ compatible enhed.

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

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

Få dit 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 ANT+-sensorer, side 19*).

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 16*) og indstille din maksimale puls (*Sådan tilpasser du dine pulszoner og din maksimale puls, side 11*).

Estimatet kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbetydelse.

- 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.

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 24*) og gå til 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 24*) 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 lader du enheden indstille dine pulszoner

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

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte (*Indstilling af din brugerprofil, side 16*).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Se udviklingen i din puls ved hjælp af din Garmin Connect konto.


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.

Indstilling af din maksimale puls

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 Vælg  > **Indstillinger > Brugerprofil > Maksimal puls**.
- 2 Angiv din maksimale puls.

Intelligente funktioner

Bluetooth Connectede funktioner

Forerunner enheden har adskillige Bluetooth tilknyttede funktioner til din compatible smartphone eller mobile enhed ved brug af Garmin Connect Mobile app. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/intosports/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 Mobile, 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 Mobile.

Meddelelser: Viser telefonmeddelelser og beskeder på din Forerunner enhed.

Sådan aktiveres smartphone forbindelsesalarmer

Du kan indstille Forerunner enheden til at advare dig, når din parrede smartphone forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth trådløs teknologi.


Vælg  > **Indstillinger** > **Bluetooth** > **Tilslutningsvarsel** > **Aktiver**.

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 trådløs 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.

Slå Bluetooth teknologi fra

- På Forerunner enheden skal du vælge  > **Indstillinger** > **Bluetooth** > **Sluk**.
- Se brugermanualen for din smartphone for at slå Bluetooth trådløs teknologi fra.

Parring med din smartphone

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

1 Fra app-butikken på din telefon kan du installere og åbne Garmin Connect Mobile app.

Gå til www.garminconnect.com/forerunner, hvor der er yderligere oplysninger om parring og opsætning.

2 Følg vejledningen på skærmen for at oprette en konto med din e-mailadresse og tilknytte enheden Forerunner til din konto.

3 Fra Forerunner enheden skal du vælge  > **Indstillinger** > **Bluetooth** > **Par smartphone**.

Når parringen er gennemført, vises en meddelelse, og din enhed synkroniseres automatisk med din smartphone.

Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app

Din enhed synkroniserer automatisk med Garmin Connect Mobile app 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 Vælg  > **Synkroniser**.

3 Se dine aktuelle data i Garmin Connect Mobile app.

Opdatering af softwaren med Garmin Connect Mobile

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect Mobile appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone (*Parring med din smartphone*, side 12).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect Mobile appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app*, side 12).

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

Telefonmeddelelser

Telefonmeddelelser kræver, at en kompatibel smartphone parres med Forerunner enheden. Når din telefon modtager beskeder, sender den meddelelser til din enhed.

Aktivering af meddelelser

1 Vælg  > **Indstillinger** > **Bluetooth** > **Smart Notifications**.

2 Vælg **Under aktivitet** > **Alarmer**.

BEMÆRK: Under aktivitet betyder, at du registrerer en aktivitet med tidtagning.

3 Vælg **Fra, Vis kun opkald** eller **Vis alle**.

4 Vælg **Ikke under aktivitet** > **Alarmer**.

BEMÆRK: Ikke under aktivitet betyder normal brug af ur.

5 Vælg **Fra, Vis kun opkald** eller **Vis alle**.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible smartphone til at administrere 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 smartphone med Android™, skal du i Garmin Connect Mobile-appen vælge **Indstillinger** > **Smart Notifications**.

Deaktivering af meddelelser

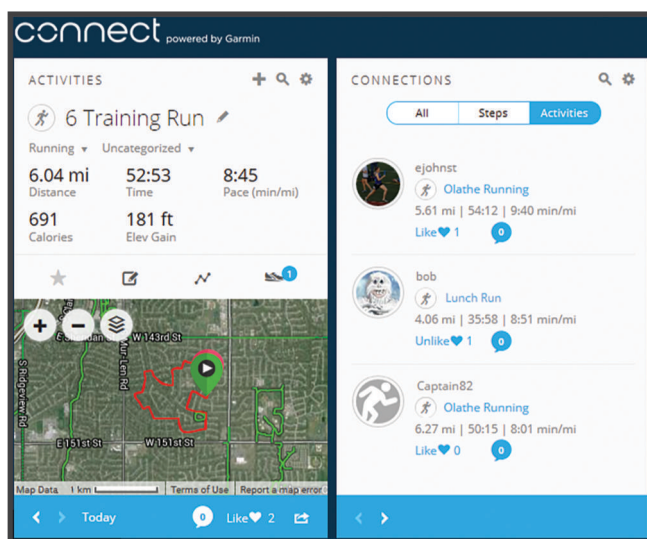
Vælg  > **Indstillinger** > **Bluetooth** > **Smart Notifications** > **Sluk**.

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.

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.

Brug af Garmin Connect

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
- 2 Gå til www.garminconnect.com/start.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Synkronisering af dine data med computeren

Du bør synkronisere dine data med jævne mellemrum for at følge dine fremskridt i programmet Garmin Connect.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
Programmet Garmin Express™ synkroniserer dine data.
- 2 Se dine aktuelle data i programmet Garmin Connect.

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 på din smartphone, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Lydbeskederne omfatter oplysninger om antal omgange og omgangstid, tempo eller hastighed samt ANT+ sensordata. 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**.

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  > **Historik**.
- 2 Vælg en funktion:
 - Vælg **Aktiviteter** for at se flere oplysninger om aktiviteten.
 - Vælg **Rekorder** for at få vist din personlige rekordtid og -distance over forskellige distancer.

Sletning af en løbetur fra historikken



BEMÆRK: Når du sletter en løbetur eller en aktivitet fra enhedens historik, slettes den ikke fra din Garmin Connect konto.

- 1 Vælg  > **Historik > Aktiviteter**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg  > **Slet > Ja**.


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  > **Historik > Rekorder**.
- 2 Vælg en sport.
- 3 Vælg  for at få vist dine personlige rekorder.


Sletning af en personlig rekord

- 1 Vælg  > **Historik > Rekorder**.
- 2 Vælg en sport.
- 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  > **Historik** > **Rekorder**.
- 2 Vælg en sport.
- 3 Vælg en rekord.
- 4 Vælg **Brug tidligere** > **Brug rekord**.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

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.

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.

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 (*Indstilling af din maksimale puls, side 11*). Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

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

Ændring af urskiven

Du kan bruge den digitale eller analoge urskive.


Vælg  > **Indstillinger** > **Urskive**.

Aktivetsprofiler

Aktivetsprofiler er en samling af indstillinger, der optimerer din enhed baseret på, hvordan du bruger den. For eksempel er indstillinger og skærmbilleder forskellige, alt efter om du bruger enheden til løb eller til cykling. Når du bruger en profil, og du ændrer indstillinger, f.eks. datafelter eller alarmer, gemmes ændringerne automatisk som en del af profilen.


Ændring af din aktivitetsprofil

Din enhed har standardaktivetsprofiler. Du kan redigere hver enkelt af de gemte profiler.

Vælg , og vælg en aktivitetsprofil.


Visning af tempo eller hastighed

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

- 1 Vælg , og vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **Valgmuligheder** > **Tempo/fart**.
- 3 Vælg en funktion.

Tilpasning af datafelterne

Du kan tilpasse datafelterne ud fra dine træningsmål eller valgfrit tilbehør. Du kan f.eks. tilpasse datafelterne til at vise dit omgangstempo og din pulszone.

- 1 Vælg , og vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **Valgmuligheder** > **Datafelter**.
- 3 Vælg en side.
- 4 Vælg et datafelt for at redigere det.

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 ([Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app, side 12](#)).

Indstillinger for registrering af aktivitet

Vælg  > **Indstillinger** > **Registrering af aktivitet**.

Sluk: Deaktiverer funktionen til registrering af aktivitet.

Aktivetsalarm: Viser en meddelelse og en aktivitetsindikator på den digitale urskive og skærmbilledet med skridt. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til ([Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 18](#)).

Alarm ved mål: Lader dig aktivere og deaktivere alarmer ved mål under en aktivitet med tidtagning.

Systemindstillinger

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

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på enheden.

Tid: Justerer indstillingerne for klokkeslæt (*Tidsindstillinger, side 18*).

Lyde: Indstiller enhedens lyde, såsom tastetoner og alarmer (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 18*).

Baggrundsllys under aktivitet: Tilpasser indstillinger for baggrundsbelysning under en aktivitet (*Tilpasning af baggrundsbelysning til aktiviteter, side 19*).

Enheder: Indstiller de måleenheder, der anvendes på enheden.

Softwareopdatering: Lader dig installere softwareopdateringer, der er downloadet ved hjælp af Garmin Express applikationen eller Garmin Connect Mobile app (*Opdatering af softwaren, side 21*).

Gendan standardindstillinger: Giver dig mulighed for at rydder brugerdata og aktivitetshistorik (*Gendannelse af alle standardindstillinger, side 20*).

Om: Viser oplysninger om enhed, software og lovgivningsmæssige oplysninger (*Visning af enhedsoplysninger, side 21*).

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 din parrede mobile enhed eller GPS-position.

Tidszoner


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

Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand


Du kan bruge Vil ikke forstyrres-tilstand til at slå toner, vibrationer samt baggrundslýset 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  > **Må ikke forstyrres** > **Aktiver**.

TIP: For at afslutte Vil ikke forstyrres-tilstand skal du vælge  > **Må ikke forstyrres** > **Sluk**.

Indstilling af en alarm

- 1 Vælg  > **Alarm** > **Tilføj ny**.
- 2 Vælg **Tid**, og indtast et klokkeslæt.
- 3 Vælg **Lyde**, og vælg en funktion.
- 4 Vælg **Gentag**, og vælg en funktion.

Sådan slettes en alarm

- 1 Vælg  > **Alarm**.
- 2 Vælg en alarm.
- 3 Vælg **Fjern** > **Ja**.


Sådan ændres enhedens lydindstillinger

Enhedens lyde omfatter tastetoner, alarmtoner og vibrationer.

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

Tilpasning af baggrundsbelysning til aktiviteter

Du kan tilpasse indstillingerne for baggrundsbelysningen under aktiviteter med tidtagning.



- 1 Vælg  > **Indstillinger** > **System** > **Baggrundsllys under aktivitet**.
- 2 Vælg en funktion:
 - Vælg **Auto** for automatisk at tænde for baggrundsluset ved alarmer, beskeder og tastetryk.
BEMÆRK: Baggrundsbelysningen slukker automatisk.
 - Vælg **Bliver på** for manuelt at tænde og slukke for baggrundsbelysningen.

ANT+ sensorer

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ sensorer. Du kan få flere oplysninger om kompatibilitet og ekstra sensorer på <http://buy.garmin.com>.

Parring af ANT+-sensorer

Parring betyder, at du opretter forbindelse mellem ANT+ trådløse sensorer, f.eks. ved at tilslutte en pulsmåler til din Garmin enhed. Første gang, du tilslutter en ANT+ sensor til din enhed, skal du parre enheden og sensoren. Efter den indledende parring forbindes enheden automatisk til sensoren, når du starter din aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 Vælg , og vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Installer sensoren, eller tag pulsmåleren på.
- 3 Flyt enheden inden for 1 cm fra sensoren, og vent, indtil enheden opnår forbindelse til sensoren.
Når enheden registrerer sensoren, vises en meddelelse. Du kan tilpasse et datafelt til at vise sensordata.
- 4 Vælg om nødvendigt  > **Indstillinger** > **Sensorer** for at administrere ANT+ sensorer.

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 ANT+-sensorer, side 19*).

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.

Enhedsoplysninger

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 9 dage i urtilstand, inklusive smart notifications, aktivitetsregistrering og håndledsbaseret pulsmåler Op til 13 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)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol Bluetooth trådløs teknologi
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ¹

Fejlfinding

Produktopdateringer

På din computer skal du installere Garmin Express (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 for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til 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 standardindstillinger** > **Ja**.

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

Visning af enhedsoplysninger

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

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

Opdatering af softwaren

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 programmet den til enheden.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 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

- Deaktiver smart notifications (*Deaktivering af meddelelser, side 13*).
 - Deaktiver Bluetooth trådløs funktion (*Slå Bluetooth teknologi fra, side 12*).
 - Deaktiver aktivitetsregistrering (*Indstillinger for registrering af aktivitet, side 17*).
 - Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Send pulldata til Garmin enheder, side 10*).
 - Deaktiver håndledsbaseret pulsmåling (*Garmin Connect indstillinger, side 17*).
- 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.

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 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 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.

- 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 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.

Deaktivering af aktivitetstracking

Vælg  > **Indstillinger** > **Registrering af aktivitet**.

Kan jeg bruge kardio-profilen udendørs?

Du kan aktivere GPS og bruge kardio-profilen til den udendørs aktivitet.

- 1 Vælg  > **Kardio** > **Valgmuligheder** > **Brug udendørs**.
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 3 Vælg  for at starte timeren.

GPS forbliver aktiveret for den valgte aktivitetsprofil, indtil du deaktiverer det.

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.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Appendiks

Datafelter

Nogle datafelter kræver ANT+ tilbehør for at vise data.

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

Gennemsnitlig fart: Den gennemsnitlige fart for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

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

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

Kalorier: Forbrændte kalorier i alt.

Omg.tid: Stopurstid for den aktuelle omgang.

Omgangsdistance: Den tilbagelagte afstand for den aktuelle omgang.

Omgangsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

Omgangstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

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

Pulszone: 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.

Tid: 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 skræppe 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.

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 %	Sprinter tempo, 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.

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.

Indeks

A

aktivitetstracking 22
alarmer 5, 6, 18
ANT+ sensorer 19
 parre 19
Auto Lap 6
Auto Pause 6

B

baggrundslys 1, 19
batteri
 maksimere 12, 21
 oplade 2
Bluetooth Teknologi 12
Bluetooth teknologi 12, 13, 15
brugerdata, slette 16
brugerprofil 16

D

data 7
 opbevare 14, 22
 overføre 12, 14, 22
datafelter 17, 23
distance, alarmer 5

E

enheds-ID 21

F

fejlfinding 2, 20, 22
fodsensoren 19

G

gangintervaller 4
Garmin Connect 12–14, 17, 22
 opbevare data 14
Garmin Connect Mobile 15
Garmin Express, opdatering af software 20
gemme aktiviteter 3
GPS 22
 signal 21
 stoppe 4

H

hastighed, zoner 17
historik 12, 15
 sende til computer 14, 22
 slette 15
 vise 15

I

ikoner 7
indendørs træning 4, 19
indstillinger 17–20
intervaller 4
 træningsture 4, 5

K

kalorie, alarmer 5
klokkeslæt 18, 22

M

meddelelser 7, 13
minutter med høj intensitet 9, 22
mål 7

N

nulstilling af enheden 20

O

omgange 1, 7
opbevare data 14
opdateringer, software 13, 21
oplade 2

P

parre, ANT+ sensorer 10
Parring af ANT+ sensorer 19
personlige rekorder 15, 16
 slette 15
profiler 17
 aktivitet 3
 bruger 16
programmer 12
puls 7, 9, 10
 alarmer 6
 måler 10, 22
 parring af sensorer 10
 zoner 11, 24

R

registrering af aktivitet 7, 8, 17
rengøre enhed 23

S

satellitssignaler 21
slette
 alle brugerdata 16
 historik 15
 personlige rekorder 15
smartphone 12
 programmer 12, 15
software
 licens 21
 opdatere 13, 20, 21
 version 21
specifikationer 20
systemindstillinger 18
søvnfunktion 18
søvntilstand 9

T

taster 1, 7, 23
tempo 4, 17
tid
 alarmer 5
 indstillinger 18
tidszoner 18
tilbehør 19, 20
tilpasning af enheden 17
timer 3, 15
toner 18
træning 3, 5, 12
 tilstande 3

U

udendørs træning 22
ur 18
urskiver 16
urtilstand 21
USB 21
 frakoble 16
 overføre filer 14

V

vibration 18
Virtual Pacer 4
VO2 maks. 10, 11, 24

Z

zoner
 hastighed 17
 puls 11
 tid 18

