

GARMIN®

Forerunner® 920XT



Brugervejledning

© 2014 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®, Forerunner®, VIRB® og Virtual Partner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™ og Vector™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Di2™ er et varemærke tilhørende Shimano, Inc. Shimano® er et registreret varemærke tilhørende Shimano, Inc. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., som bruges under licens af Apple Inc. Mac® er et registreret varemærke tilhørende Apple Computer, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemærker tilhørende Peaksware, LLC. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

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

M/N: F4XRGTO0, A02293, B02293

Indholdsfortegnelse

Introduktion	1	Sletning af en bane.....	8
Taster.....	1	Afbrydelse af navigation.....	8
Statusikoner.....	1	ANT+ sensorer	8
Løb en tur.....	1	Parring af ANT+ sensorer.....	8
Opladning af enheden.....	1	Kompatible pulsmålere.....	8
Spar tid med genvejsmenuen.....	1	HRM-Swim tilbehør.....	8
Træning	2	HRM-Tri tilbehør.....	9
Multisport-aktiviteter.....	2	HRM-Run tilbehør.....	9
Ændring af aktivitetsprofiler under en aktivitet.....	2	Løbedynamik.....	10
Triathlon træning.....	2	Indstilling af dine pulszoner.....	11
Svømning.....	2	Om VO2 maks. vurderinger.....	11
Svømning med din Forerunner.....	2	Restitutionsvejleder.....	12
Svømning i åbent vand.....	3	Restitutionspuls.....	12
Registrering af aktivitet.....	3	Fodsensor.....	12
Aktivering af Registrering af aktivitet.....	3	Løbe en tur med brug af en fodsensor.....	12
Brug af aktivitetsalarm.....	3	Kalibrering af fodsensor.....	13
Automatisk mål.....	3	Træning med effektmålere.....	13
Søvnregistrering.....	3	Indstilling af dine effektzoner.....	13
Træning indendørs.....	3	Brug af Shimano® Di2™ skiftere.....	13
Træning.....	3	Connect IQ™ Funktioner	13
Følg en træning fra internettet.....	4	Sådan downloades Connect IQ funktioner.....	13
Start af en træning.....	4	Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af	
Om træningskalenderen.....	4	computeren.....	13
Intervaltræning.....	4	Widgets.....	13
Oprettelse af en intervaltræning.....	4	VIRB Fjernbetjening.....	13
Start en intervaltræning.....	4	Tilpasning af din enhed	13
Stop af en træning.....	4	Indstilling af din brugerprofil.....	13
Visning af dine forventede løbetider.....	4	Aktivitetsprofiler.....	14
Brug af Virtual Partner.....	4	Ændring af din aktivitetsprofil.....	14
Angivelse af et træningsmål.....	5	Oprettelse af en brugerdefineret aktivitetsprofil.....	14
Annullering af et træningsmål.....	5	Sletning af en aktivitetsprofil.....	14
Konkurrere mod en tidligere aktivitet.....	5	Aktivitetsindstillinger.....	14
Personlige rekorder.....	5	Tilpasning af skærmbilleder.....	14
Visning af dine personlige rekorder.....	5	Alarmer.....	14
Gendannelse af en personlig rekord.....	5	Løbe med metronom.....	15
Sletning af en personlig rekord.....	5	Brug af Auto Pause®.....	15
Sletning af alle personlige rekorder.....	5	Auto Lap.....	15
Historik	5	Tilpasning af omgangsalarmbeskedene.....	15
Visning af historik.....	5	Brug af automatisk rullefunktion.....	15
Multisport-historik.....	5	Brug af tilstanden UltraTrac.....	15
Svømmingshistorik.....	5	Indstillinger for strøm sparetimeout.....	15
Visning af din tid i hver pulszone.....	6	Indstillinger for registrering af aktivitet.....	15
Visning af samlede data.....	6	Telefonmeddelelser.....	15
Sletning af historik.....	6	Aktivering af Bluetooth meddelelser.....	15
Datahåndtering.....	6	Visning af meddelelser.....	15
Sletning af filer.....	6	Administration af meddelelser.....	16
Frakobling af USB-kablet.....	6	Systemindstillinger.....	16
Garmin Connect.....	6	Ændring af enhedens sprog.....	16
Brug af Garmin Connect.....	6	Tidsindstillinger.....	16
Bluetooth connectede funktioner.....	6	Indstillinger for baggrundsbelysning.....	16
Wi-Fi connectede funktioner.....	7	Sådan ændres enhedens lydindstillinger.....	16
Navigation	7	Ændring af måleenhed.....	16
Tilføjelse af kort.....	7	Ændring af satellitindstillingen.....	16
Kortfunktioner.....	7	Format opsætning.....	16
Markering af din position.....	7	Indstillinger for dataoptagelse.....	16
Visning af aktuel højde og koordinater.....	7	Enhedsoplysninger	16
Redigering af en position.....	7	Specifikationer.....	16
Sletning af position.....	7	Forerunner Specifikationer.....	16
Navigation til en gemt position.....	7	HRM-Swim specifikationer og HRM-Tri specifikationer.....	16
Navigation tilbage til start.....	7	HRM-Run Specifikationer.....	17
Baner.....	8	Vedligeholdelse af enheden.....	17
Følg en bane fra internettet.....	8	Rengøring af enheden.....	17
Visning af banedetaljer.....	8	Udskiftelige batterier.....	17
		Fejlfinding	17

Support og opdateringer	17
Sådan får du flere oplysninger	17
Modtagelse af satellitsignaler	18
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen	18
Nulstilling af enheden	18
Sletning af brugerdata	18
Gendannelse af alle standardindstillinger	18
Visning af enhedsoplysninger	18
Opdatering af softwaren	18
Maksimering af batterilevetiden	18
Låsning og oplåsning af enhedstasterne	18
Mit daglige antal skridt vises ikke	18
Tip til uregelmæssige pulldata	18
Appendiks	19
Datafelter	19
Udregning af pulszone	21
VO2 maks. standardbedømmelser	21
Hjulstørrelse og -omkreds	21
Softwarelicensaftale	22
Indeks	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	⏻	Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen. Hold nede for at tænde og slukke enheden.
②	▲ ▼	Vælg for at rulle gennem aktivitetsprofiler, menuer, detaljer og indstillinger. Hold nede for at rulle hurtigt gennem indstillingerne. Vælg for at rulle gennem dataskærbilleder under en aktivitet.
③	▶ ENTER	Vælg for at starte og stoppe timeren. Vælg en indstilling, eller bekræft en meddelelse.
④	↶ BACK	Vælg for at angive en ny omgang. Vælg for at angive en overgang under en multisport-aktivitet. Vælg for at angive en hvileperiode under en svømning. Vælg for at vende tilbage til det forrige skærbillede. Vælg flere tidspunkter for at gå tilbage til skærbilledet med klokkeslæt og låse enheden.
⑤	⋮	Vælg for at låse enheden op. Vælg for at skifte mellem skærbillederne med aktivitetsprofil, hovedmenu og timer. Hold nede for at sende din aktivitet til din Garmin Connect™ konto.

Statusikoner

Ikoner vises øverst på aktivitetsprofilen og dataskærbilleder. Et blinkende ikon betyder, at enheden søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet.

📶	GPS-status
📶	Bluetooth® teknologistatus
📶	Wi-Fi® teknologistatus
❤	Pulsstatus
👣	Status for fodsensordet
🏃	Status for hastighed og kadence
🔌	Strømstatus
📷	VIRB® kamerastatus

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 1*), før du starter aktiviteten.

- 1 Hold ⏻ nede for at tænde for enheden.
- 2 Vælg ▲ og ▼ for at få vist aktivitetsprofilerne.
- 3 Vælg ENTER.

Timerskærbilledet for den valgte aktivitetsprofil vises.



- 4 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne. Det kan tage et par minutter. Satellitbjælken bliver grøn, når enheden er klar.
- 5 Vælg ▶ for at starte timeren.
- 6 Start din aktivitet.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du vælge ▶ for at stoppe timeren.
- 8 Vælg Gem for at gemme aktiviteten og nulstille timeren. Der vises et resumé. Du kan overføre din aktivitet til din Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 6*).

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 pcomputer. Der henvises til rengøringsvejledningen i appendikset.

- 1 Sæt USB-kablet i USB-porten på din computer.
- 2 Juster opladerpunkterne efter kontakterne bag på enheden, og sæt opladerklipsen ① godt fast på enheden.



- 3 Oplad enheden helt.
- 4 Tryk på ② for at fjerne laderen.

Spar tid med genvejsmenuen

Enheden har genvejsmenufunktioner for forskellige skærbilleder og tilbehør.

BEMÆRK: Visse genvejsmenufunktioner kræver tilbehør (ekstraudstyr).

- 1 Hold ⋮ nede for at få vist genvejsmenufunktionerne.
- 2 Vælg en funktion:

Wi-Fi teknologi	Du kan sende aktiviteter til din Garmin Connect konto.
Skærbilleder	Du kan redigere datafelter.

Trænings-skærmbillede	Du kan annullere træningen.
Metronom-skærmbillede	Du kan sætte metronomen på lydløs og redigere indstillingerne.
Virtual Partner® skærmbillede	Du kan redigere hastigheden eller tempoet.
Skærmbillede for træningsmål	Du kan annullere træningsmålet.
Under en aktivitet	Du kan låse enhedstasterne.
Konkurrere mod en aktivitet	Du kan annullere konkurrencen.
Kortskærmbillede	Du kan få adgang til navigationsfunktioner, herunder Tilbage til Start og Gem position.
Navigationsskærmbillede (kompas)	Du kan stoppe navigationen.
Skærmbillede for løbsdynamik	Du kan ændre den primære måling.
Effektmåler	Du kan kalibrere effektmåleren.
VIRB actionkamera	Du kan betjene kameraet.

Træning

Multisport-aktiviteter

Triatlon- og duathlonudøvere og andre multisport-udøvere kan drage fordel af de brugerdefinerede multisport-profiler (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitetsprofil, side 14*). Når du indstiller en multisport-profil, kan du skifte mellem sportstilstande og stadig se din samlede tid for alle sportsaktiviteterne. Du kan f.eks. skifte fra tilstanden Cykling til Løb og få vist din samlede tid for cykling og løb i løbet af hele træningen.

Ændring af aktivitetsprofiler under en aktivitet

Du kan begynde en multisport-aktivitet med én aktivitetsprofil og manuelt skifte til en anden aktivitetsprofil uden at stoppe timeren.

- 1 Vælg **⋮**, og vælg en aktivitetsprofil for dit første sportssegment.
- 2 Vælg **▶**, og start aktiviteten.
- 3 Når du er klar til det næste sportssegment, skal du vælge **⋮**, og vælge en anden aktivitetsprofil.

BEMÆRK: Hvis du skifter fra et indendørs segment til et udendørs segment, skal du give enheden tid til at finde satellitter.

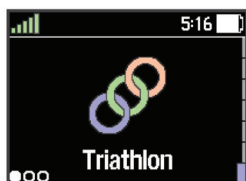
- 4 Når du er færdig med dine sportssegmenter, skal du vælge **▶** for at stoppe timeren.
- 5 Vælg **Gem** for at gemme multisport-aktiviteten og nulstille timeren.

Der vises en oversigt, som omfatter en samlet oversigt over multisport-aktiviteten og detaljer om hvert sportssegment.

Triatlon træning

Når du deltager i en triatlon, kan du bruge triatlon aktivitetsprofilen til hurtigt at skifte mellem hvert sportssegment.

- 1 Vælg **⋮** > **▶** > **Triathlon** > **ENTER**.



- 2 Vælg **▶** for at starte timeren.
- 3 Vælg **↻** ved begyndelsen og afslutningen af hver overgang.

- 4 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **▶** > **Gem**.

Svømning

BEMÆRK

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

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

BEMÆRK: Enheden er kompatibel med HRM-Tri™ tilbehøret og HRM-Swim™ tilbehøret (*Puls under svømning, side 9*).

Svømning med din Førerunner

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

- 1 Vælg **⋮** > **▶** > **Svøm i pool** > **ENTER**.

Første gang du vælger aktivitetsprofilen for poolsvømning, skal du vælge din poolstørrelse eller angive en brugerdefineret størrelse.

- 2 Vælg **▶** for at starte timeren.
- 3 Vælg **↻** ved begyndelsen og slutningen af hver hvileperiode.
- 4 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **▶** > **Gem**.

Svømmeterminologi

Længde: En tur til den anden ende af poolen.

Interval: En eller flere på hinanden følgende længder. Et nyt interval starter, når du har hvilet dig.

Tag: Et tag tælles, hver gang den arm, hvor du bærer enheden, gennemfører en hel cyklus.

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

Typer af tag

Du kan kun identificere typen af tag for svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde. Der vises typer af tag, når du gennemser intervalhistorikken. Du kan også vælge type af tag som et brugerdefineret datafelt (*Tilpasning af skærmbilleder, side 14*).

Fri	Crawl
Ryg	Rygcrawl
Bryst	Brystsvømning
Butterfly	Butterfly
Blandet	Flere typer tag inden for et interval
Drill	Anvendt med logning af øvelser (<i>Træning med Drill Log, side 3</i>)

Hvile under svømning i pool

Der vises to hviletimere på standard-skærmbilledet for hvile. Skærmbilledet viser også tid og distance for det senest fuldførte interval. Skærmbilledet for hvile kan tilpasses eller slås fra.

BEMÆRK: Der registreres ikke svømmedata under hvile.

- 1 Du skal vælge **↻** under svømmeaktiviteten for at starte et hvil.
Skærmen viser hvid tekst på sort baggrund, og hvileskærmbilledet vises.
- 2 Under hvile skal du vælge **▼** for at få vist andre skærmbilleder (valgfrit).
- 3 Vælg **↻**, og fortsæt med at svømme.
- 4 Gentag dette for yderligere hvileintervaller.

Træning med Drill Log

Øvelseslogfunktionen er kun tilgængelig for svømning i pool. Du kan bruge øvelseslogindstillingen til manuel registrering af kick-sæt, svømning med én arm eller enhver anden type svømning, der ikke er et af de fire overordnede tag. Øvelsestiden registreres, og du skal indtaste distancen.

TIP: Du kan tilpasse skærbillederne og datafelterne for din aktivitetsprofil for poolsvømning (*Tilpasning af skærbilleder, side 14*).

- 1 Vælg **⋮** > **▼** > **Svøm i pool** > **ENTER**.
- 2 Under din poolsvømningsaktivitet skal du vælge **▼** for at få vist øvelseslogskærmen.
- 3 Vælg **↻** for at starte øvelses timeren.
- 4 Når du er færdig med et øvelsesinterval, skal du vælge **↻**. Øvelses timeren stopper, men aktivitetstimeren forsætter med at registrere hele svømmesessionen.
- 5 Vælg en distance for den fuldførte øvelse. Distanceintervaller er baseret på poolstørrelsen for den valgte aktivitetsprofil.
- 6 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil starte et andet øvelsesinterval, skal du vælge **↻**.
 - Hvis du vil starte et svømmeinterval, skal du vælge **▼** for at vende tilbage til skærbillederne for svømmetræning.
- 7 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **▶** > **Gem**.

Angivelse af poolstørrelsen

- 1 Vælg **⋮** > **Aktivitetsindstillinger** > **Poolstørrelse**.
BEMÆRK: Enheden er kompatibel med HRM-Tri tilbehøret og HRM-Swim tilbehøret.
- 2 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.

Svømning i åbent vand

Du kan bruge enheden til svømning i åbent vand. Du kan registrere dine svømmedata, herunder distance, tempo og antal tag. Du kan tilføje skærbilleder til standardaktivitetsprofilen for svømning i åbent vand (*Tilpasning af skærbilleder, side 14*), eller du kan oprette din egen profil (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitetsprofil, side 14*).

- 1 Vælg **⋮** > **▼** > **Åbent vand** > **ENTER**.
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne. Det kan tage et par minutter. Satellitbjælken bliver grøn, når enheden er klar.
- 3 Vælg **▶** for at starte timeren.
- 4 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **▶** > **Gem**.

Registrering af aktivitet

Aktivisering af Registrering af aktivitet

Funktionen Registrering af aktivitet registrerer dit daglige skridttal, mål for antallet af skridt, hvor langt du har bevæget dig, og hvor mange kalorier, du har forbrændt for hver dag, der er registreret. Kalorier forbrændt inkluderer basis stofskifte plus aktivitetskalorier.

Registrering af aktivitet kan aktiveres under den indledende opsætning af enheden, eller når som helst.

Vælg **⋮** > **Indstillinger** > **Registrering af aktivitet** > **Status** > **Til**.

Din skridttæller vises ikke, før enheden lokaliserer satellitter og indstiller tiden automatisk. Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne lokalisere satellitsignaler.

Dit samlede antal skridt i løbet af dagen vises under klokkeslættet **⌚**. Skridttælleren opdateres jævnligt.

TIP: Fra skærbilledet med klokkeslættet kan du vælge **▼** for at få vist yderligere data til registrering af aktivitet.

Brug af aktivitetsalarm

Før du kan anvende aktivitetsalarmer, skal du aktivere registrering af aktivitet.

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmer minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises Bevæg dig! og den røde bjælke. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 16*).

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

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.

Søvnregistrering

I søvntilstand registrerer enheden din hvile. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnniveauer og bevægelse under søvn.

Brug af søvntilstand

Brug af søvntilstand deaktiverer meddelelser. Hvis du ikke bruger søvntilstand, registrerer din enhed stadig søvnstatistik. Du kan vist søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

- 1 Bær enheden, mens du sover.
- 2 På skærbilledet med klokkeslættet skal du vælge **▼** for at få vist oplysninger om registrering af aktivitet.
- 3 Hold **⋮** nede for at få vist genvejsmenuen.
- 4 Vælg **Start dvaletilstand**.
- 5 Når du vågner, skal du vælge **ENTER** > **Ja** for at afslutte søvntilstand.

Træning indendørs

Enheden indeholder indendørsaktivitetsprofiler for løb, cykling og svømning. Du kan slå GPS fra, når du træner indendørs eller for at spare batterilevetid.

BEMÆRK: Eventuelle ændringer af GPS-indstilling gemmes i den aktive profil.

Vælg **⋮** > **Aktivitetsindstillinger** > **GPS** > **Fra**.

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

Træning

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

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

Følg en træning fra internettet

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 6).

- 1 Tilslut enheden til din computer.
- 2 Gå til www.garminconnect.com.
- 3 Opret og gem en ny træning.
- 4 Vælg **Send til enhed**, og følg vejledningen på skærmen.
- 5 Frakobl enheden.

Start af en træning

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

- 1 Vælg **☰** > **Træning** > **Min træning**.
- 2 Vælg en træning.
- 3 Vælg **Start træningen**.

Efter du starter en træning, viser enheden hvert trin i træningen, målet (hvis der er valgt et) og de aktuelle træningsdata.

Om træningskalenderen

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

Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 6).

Du kan gennemse Garmin Connect for at finde en træningsplan, planlægge træninger og baner og downloade planen til din enhed.

- 1 Tilslut enheden til din computer.
- 2 Gå til www.garminconnect.com.
- 3 Vælg og planlæg en træningsplan.
- 4 Gennemse træningsplanen i din kalender.
- 5 Vælg **📌**, og følg instruktionerne på skærmen.

Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning baseret på distance eller tid. Enheden gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du opretter en anden intervaltræning. Du kan bruge åbne intervaller til banetræninger, og når du løber en kendt afstand. Når du vælger **🔄**, registrerer enheden et interval og går til et hvileinterval.

Oprettelse af en intervaltræning

- 1 Vælg **☰** > **Træning** > **Intervaller** > **Rediger** > **Interval** > **Type**.
- 2 Vælg **Distance**, **Tid** eller **Åben**.
TIP: Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at indstille typen til **Åben**.
- 3 Vælg **Varighed**, angiv en distance eller et tidsinterval for træningen, og vælg **✓**.
- 4 Vælg **Hvile** > **Type**.
- 5 Vælg **Distance**, **Tid** eller **Åben**.

- 6 Indtast om nødvendigt en distance- eller tidsværdi for hvileintervallet, og vælg **✓**.
- 7 Vælg en eller flere valgmuligheder:
 - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
 - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning** > **Til**.
 - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling** > **Til**.

Start en intervaltræning

- 1 Vælg **☰** > **Træning** > **Intervaller** > **Start træningen**.
 - 2 Vælg **▶**.
 - 3 Hvis intervaltræningen har en opvarmning, skal du vælge **🔄** for at starte det første interval.
 - 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- Når alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Stop af en træning

- Du kan til enhver tid vælge **🔄** for at afslutte et trin.
- Du kan til enhver tid vælge **▶** for at afslutte et trin.

Visning af dine forventede løbetider

Før du kan få vist dine forventede løbetider (kun løb), skal du tage en pulsmåler på og parre den med din enhed. For at få det mest præcise estimat, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil](#), side 13) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszone](#), side 11).

Din enhed bruger VO2 maks. vurderinger ([Om VO2 maks. vurderinger](#), side 11) og offentlige datakilder til at give en målløbetid på basis af din nuværende kondition. Denne projektion forudsætter også, at du har gennemført korrekt træning til løbet.

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

- 1 Sæt pulsmåleren på, og løb en tur.
- 2 Vælg **☰** > **Min statistik** > **Løbsberegner**.
Dine forventede løbetider vises for distancerne 5K, 10K, halvmaraton og maraton.

Brug af Virtual Partner

Din Virtual Partner er et træningsredskab til at hjælpe dig med at nå dine mål. Du kan tilpasse Virtual Partner til træning (løb, cykling, andet) ved en målhastighed eller et måltempo.

BEMÆRK: Virtual Partner er kun tilgængelig i svømmetilstand.

- 1 Vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **☰** > **Aktivitetsindstillinger** > **Skærbilleder** > **Virtual Partner** > **Status** > **Til**.
- 3 Vælg **Indstil tempo** eller **Indstil hastighed**.
Du kan bruge enten tempo eller hastighed som dit format ([Format opsætning](#), side 16).
- 4 Indtast en værdi.
- 5 Vælg **▶** for at starte timeren.
- 6 Under din aktivitet skal du vælge **▲** eller **▼** for at få vist Virtual Partner skærbilledet og se, hvem der fører.



Angivelse af et træningsmål

Træningsmålfunktionen fungerer med Virtual Partner funktionen, så du kan træne imod en angivet mål for distance, distance og tid, distance og tempo eller distance og hastighed. Denne funktion kan bruges med profiler for løb, cykling og andre enkeltsportaktiviteter (undtagen svømning). Under træningsaktiviteten giver enheden dig feedback i realtid om, hvor tæt du er på at nå dit træningsmål.

- 1 Vælg **⋮** > **Træning** > **Angiv et mål**.
 - 2 Vælg en funktion:
 - Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.
 - Vælg **Distance og tid** for at vælge et mål for distance og tid.
Du kan angive tidsmålet manuelt, bruge forudsigelse (baseret på dit VO2 maks.) eller bruge din personlige rekordtid.
 - Vælg **Distance og tempo** eller **Distance og hastighed** for at vælge et mål for distance og tempo eller hastighed.
- Skærmen for træningsmålet vises med en angivelse af din anslåede sluttid. Den anslåede sluttid er baseret på din aktuelle indsats og den resterende tid.
- 3 Vælg **▶** for at starte timeren.
 - 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **▼** for at få vist skærbilledet Virtual Partner.
 - 5 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **▶** > **Gem**.
Der vises et oversigtskærbillede, som angiver, om du blev færdig før eller efter målet.

Annullering af et træningsmål

- 1 Under aktiviteten skal du vælge **▲** for at få vist målskærbilledet.
- 2 Hold **⋮**.
- 3 Vælg **Annuller mål** > **Ja**.

Konkurrere mod en tidligere aktivitet

Du kan konkurrere mod en tidligere registreret eller downloadet aktivitet. Denne funktion kan bruges med profiler for løb, cykling og andre enkeltsportaktiviteter (undtagen svømning). Denne funktion fungerer med funktionen Virtual Partner, så du kan se, hvor langt bagud eller foran du er i løbet af aktiviteten.

- 1 Vælg **⋮** > **Træning** > **Konkurrer i en aktivitet**.
- 2 Vælg en funktion:
 - Vælg **Fra historik** for at vælge en tidligere registreret aktivitet fra enheden.
 - Vælg **Downloadet** for at vælge en aktivitet, du har downloadet fra din Garmin Connect konto.
- 3 Vælg aktiviteten.
Skærbilledet for Virtual Partner vises med en angivelse af din anslåede sluttid.
- 4 Vælg **▶** for at starte timeren.
- 5 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **▶** > **Gem**.
Der vises et oversigtskærbillede, som angiver, om du sluttede konkurrencen foran eller bagude i forhold den tidligere registrerede eller downloadede aktivitet.

Personlige rekorder

Når du har afsluttet en aktivitet, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat under den pågældende aktivitet. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid over flere typiske distancer samt længste løbe- eller køretur. For cykling omfatter personlige rekorder også største stigning og bedste effekt (effektmåler påkrævet).

Visning af dine personlige rekorder

- 1 Vælg **⋮** > **Min statistik** > **Rekorder**.
- 2 Vælg en sport.
- 3 Vælg en rekord.
- 4 Vælg **Vis rekord**.

Gendannelse af en personlig rekord

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

- 1 Vælg **⋮** > **Min statistik** > **Rekorder**.
- 2 Vælg en sport.
- 3 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 4 Vælg **Forrige** > **Ja**.
BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af en personlig rekord

- 1 Vælg **⋮** > **Min statistik** > **Rekorder**.
- 2 Vælg en sport.
- 3 Vælg den rekord, der skal slettes.
- 4 Vælg **Slet rekord** > **Ja**.
BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af alle personlige rekorder

- 1 Vælg **⋮** > **Min statistik** > **Rekorder**.
BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.
- 2 Vælg en sport.
- 3 Vælg **Slet alle rekorder** > **Ja**.
Rekorderne slettes kun for den pågældende sport.

Historik

Historik omfatter tid, afstand, kalorier, gennemsnitlig tempo eller fart, omgangsdata og evt. ANT+[®] sensoroplysninger.

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

Visning af historik

- 1 Vælg **⋮** > **Historik** > **Aktiviteter**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Oplysninger** for at se flere oplysninger om aktiviteten.
 - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og se flere oplysninger om hver omgang.
 - Vælg **Kort** for at få vist aktiviteten på et kort.
 - Vælg **Slet** for at slette den valgte aktivitet.

Multisport-historik

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

Svømmingshistorik

Enheden gemmer svømmeoversigten og oplysninger for hvert interval eller omgang. Poolens svømmehistorik viser type af tag, distance, hastighed, kalorier, antal tag pr. længde, antal tag og swolf-score. Hvis intervallet indeholder mere end én længde, indeholder aktivitetshistorikken også antal længder, type af tag og tid. Historik for svømning i åbent vand viser distance, tid, hastighed, kalorier, tagdistance og antal tag.

Visning af din tid i hver pulszone

Før du se pulszonedata, skal du parre enheden med en kompatibel pulssensor, fuldføre en aktivitet og gemme aktiviteten.

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

- 1 Vælg **☰** > **Historik** > **Aktiviteter**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Tid i zone**.

Visning af samlede data

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

- 1 Vælg **☰** > **Historik** > **Totaler**.
- 2 Vælg evt. aktivitetstypen.
- 3 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

Sletning af historik

- 1 Vælg **☰** > **Historik** > **Valgmuligheder**.
- 2 Vælg en funktion:
 - Vælg **Slet alle aktiviteter** for at slette alle aktiviteter fra historikken.
 - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totalværdier for distancer og tider.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

- 3 Bekræft dit valg.

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 Mac computere skal du trække diskikonet til papirkurven.
- 2 Tag kablet ud af computeren.

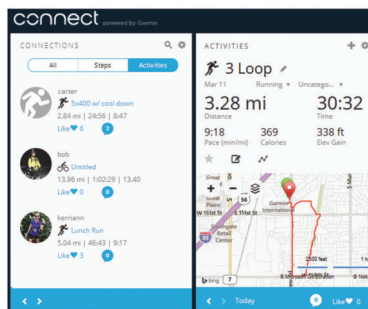
Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til din venner på Garmin Connect. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og anbefale hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture, triathlon osv. Registrer en gratis konto på www.garminconnect.com/start.

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

Analysér dine data: Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, højde, puls, forbrændte kalorier, kadence, VO2 maksimal, løbedynamik, kortet set fra oven, tempo og hastighedsdiagrammer og brugerdefinerede rapporter.

BEMÆRK: Nogle data kræver ekstra tilbehør, f.eks. pulssensor.



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

Del dine aktiviteter: Du kan tilslutte venner, så I kan følge hinandens aktiviteter eller sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

Brug af Garmin Connect

Du kan uploade alle dine aktivitetsdata til Garmin Connect for at kunne udføre omfattende analyser. Med Garmin Connect kan du se et kort over din aktivitet og dele dine aktiviteter med venner.

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

Bluetooth connectede funktioner

Enheden Forerunner har adskillige Bluetooth tilknyttede funktioner til din kompatible smartphone eller mobile enhed ved brug af Garmin Connect Mobile app. Der er 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 direkte 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.

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

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.

Parring af din smartphone med din Forerunner

- 1 Gå til www.garmin.com/intosports/apps, og download Garmin Connect Mobile app'en til din smartphone.
- 2 Placer din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra din Forerunner enhed.
- 3 På Forerunner enheden skal du vælge **☰** > **Indstillinger** > **Bluetooth** > **Par den mobile enhed**.
- 4 Åbn Garmin Connect Mobile app'en, og følg instruktionerne på skærmen for at tilslutte en enhed.

Instruktionerne gives under den indledende opsætning, eller de kan findes i hjælpen til Garmin Connect Mobile app'en.

Slå Bluetooth teknologi fra

- På Forerunner startskærbilledet skal du vælge **:** > **Indstillinger** > **Bluetooth** > **Status** > **Fra**.
- Der henvises til brugermanualen for din mobile enhed for at slå Bluetooth trådløs teknologi fra.

Wi-Fi connectede funktioner

Forerunner enheden har Wi-Fi connectede funktioner. Garmin Connect Mobile app'en er ikke påkrævet, hvis du bruger Wi-Fi tilslutningsmuligheden.

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

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

Softwareopdateringer: Din enhed downloader den nyeste softwareopdatering, når en Wi-Fi forbindelse er tilgængelig. Næste gang, du tænder eller låser op for enheden, kan du følge vejledningen på skærmen for at installere softwareopdateringen.

Opsætning af Wi-Fi tilslutningsmulighed på din Forerunner

Før du kan overføre en aktivitet trådløst, skal du have gemt en aktivitet på din enhed, og timeren skal være stoppet.

- 1 Gå til www.garminconnect.com/start, og hent Garmin Express™ programmet.
- 2 Følg vejledningen på skærmen for at konfigurere Wi-Fi med Garmin Express.

TIP: Du kan registrere din enhed nu.

Din enhed forsøger at overføre din gemte aktivitet til din Garmin Connect konto efter hver aktivitet. Du kan også holde **:** nede på din enhed for at starte overførslen af dine gemte aktiviteter.

Deaktivering af Wi-Fi teknologi

Fra Forerunner skærmen **Hjem** skal du vælge **:** > **Indstillinger** > **Wi-Fi** > **Automatisk overførsel** > **Fra**.

Navigation

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

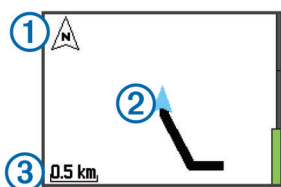
Tilføjelse af kort

Du kan tilføje kortet til dataskærbillederne for en aktivitetsprofil.

- 1 Vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **:** > **Aktivitetsindstillinger** > **Skærbilleder** > **Kort** > **Status** > **Til**.

Kortfunktioner

Når du starter timeren og begynder at bevæge dig, vises en sort linje på kortet, som viser, hvor du har været.



①	Peger mod nord
②	Din aktuelle position og retning
③	Zoomniveau

Markering af din position

Før du kan markere en position, skal du aktivere kortsærbilledet for din aktivitetsprofil og finde satellitter.

En position er et punkt, som du registrerer og gemmer på enheden. Hvis du vil huske seværdigheder eller vende tilbage til et bestemt sted, kan du markere en position.

- 1 Gå til det sted, hvor du vil markere en position.
- 2 Vælg **▼** for at se kortet.
- 3 Hold **:**.
- 4 Vælg **Gem position**.
Positionen vises på kortet med dato og klokkeslæt.

Visning af aktuel højde og koordinater

TIP: Denne procedure leverer positionsoplysninger og en anden metode til at gemme din aktuelle position.

- 1 Vælg **:** > **Navigation** > **Hvor er jeg?**.
Din enhed skal finde satellitter, før den kan vise dine positionsoplysninger.
- 2 Hvis nødvendigt kan du vælge **Gem position**.

Redigering af en position

Du kan redigere navnet på den gemte position.

- 1 Vælg **:** > **Navigation** > **Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg **Navn**.
- 4 Rediger navnet, og vælg **✓**.

Sletning af position

- 1 Vælg **:** > **Navigation** > **Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg **Slet** > **Ja**.

Navigation til en gemt position

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

- 1 Vælg **:** > **Navigation** > **Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg **Gå til**.
Kompasset vises. Pilen peger mod den gemte position.
- 4 Vælg **▼** for at se kortet (valgfrít).
Der vises en linje på kortet fra din aktuelle position til den gemte position.
- 5 Vælg **▶** for at starte timeren og optage aktiviteten.

Navigation tilbage til start

På ethvert tidspunkt under aktiviteten kan du vende tilbage til startpositionen. Hvis du f.eks. løber i en ny by, og du ikke er sikker på, hvordan du finder tilbage til lejren eller sporet, kan du navigere tilbage til startpositionen.

BEMÆRK: Garmin® anbefaler, at du finder satellitter og starter timeren, før du forsøger at navigere tilbage til startpositionen. Hvis ikke, navigerer enhedendigt til startpositionen for den senest gemte aktivitet.

BEMÆRK: Garmin anbefaler, at du aktiverer kortsærbilledet for din aktivitetsprofil i for at se din rute på kortet. Kompasskærmen vises, så du kan navigere tilbage til startpositionen.

1 Vælg en funktion:

- Hvis timeren stadig kører, skal du vælge **⋮** > **Navigation** > **Tilbage til Start**.
- Hvis du har stoppet timeren og gemt din aktivitet, skal du vælge **⋮** > **Navigation** > **Tilbage til Start**.

Enheden navigerer til startpositionen for den senest gemte aktiviteten. Du kan starte timeren igen for at forhindre, at enheden får timeout til urtilstand.

Kompasset vises. Pilen peger på startpunktet.

2 Vælg ▼ for at se kortet (valgfrit).

Der vises en linje på kortet fra din aktuelle position til dit udgangspunkt.

Baner

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

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

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

Følg en bane fra internettet

Før du kan indlæse en bane fra Garmin Connect kontoen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 6).

1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

2 Gå til www.garminconnect.com.

3 Opret en ny bane, eller vælg en eksisterende bane.

4 Vælg **Send til enhed**.

5 Frakobl enheden, og tænd den.

6 Vælg **⋮** > **Navigation** > **Baner**.

7 Vælg en bane.

8 Vælg **Start på banen**.

9 Vælg **▶** for at starte timeren.

Kortet viser banen og statusoplysninger øverst i skærbilledet.

10 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge ▼ for at se yderligere skærbilleder.

Visning af banedetaljer

1 Vælg **⋮** > **Navigation** > **Baner**.

2 Vælg en bane.

3 Vælg en funktion:

- Vælg **Kort** for at se turen på kortet.
- Vælg **Elevationsprofil** for at se et højdeplot for banen.
- Vælg **Navn** for at se og redigere banens navn.

Sletning af en bane

1 Vælg **⋮** > **Navigation** > **Baner**.

2 Vælg en bane.

3 Vælg **Slet** > **Ja**.

Afbrydelse af navigation

1 Under aktiviteten skal du vælge ▲ for at se kompasset eller kortet.

2 Hold **⋮**.

3 Vælg **Stop navigation** > **Ja**.

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

Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på eller installere sensoren.

Parring betyder, at du opretter forbindelsen mellem ANT+ de trådløse sensorer, f.eks. ved at tilslutte en pulsmåler til din Garmin enhed.

1 Flyt enheden inden for sensorens rækkevidde (3 m).

BEMÆRK: Hold dig 10 m væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.

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

3 Vælg en sensor.

Når sensoren er parret med din enhed, vises der en meddelelse. Du kan tilpasse et datafelt til at vise sensordata.

Kompatible pulsmålere

Denne enhed er kompatibel med alle Garmin pulsmålere. Denne enhed kan kombineres med disse førsteklasses pulsmålere.

- HRM-Swim tilbehør ([HRM-Swim tilbehør](#), side 8)
- HRM-Tri tilbehør ([HRM-Tri tilbehør](#), side 9)
- HRM-Run™ tilbehør ([HRM-Run tilbehør](#), side 9)

HRM-Swim tilbehør

Størrelsestilpasning af pulsmåler

Før du svømmer første gang, bør du bruge lidt tid til at størrelsestilpasse pulsmåleren. Den skal sidde stramt nok til at forblive på plads, når du skubber dig væk fra poolkanten.

- Vælg en stropudvidelse, og sæt den på den elastiske ende af pulsmåleren.

Pulsmåleren leveres med tre udvidelsesstropper til forskellige bryststørrelser.

TIP: Stropudvidelsen i middelstørrelse passer til de fleste træjstørrelser (fra medium til extra-large).

- Sæt pulsmåleren omvendt på, så du nemt kan justere skyderen på stropudvidelsen.
- Sæt pulsmåleren på foran, så du nemt kan justere skyderen på pulsmåleren.

Påsætning af pulsmåleren

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet.

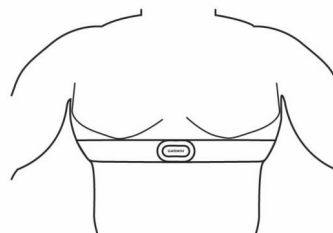
1 Vælg en stropudvider for den bedste pasform.

2 Pulsmåleren skal bæres med Garmin logoets højre side opad.

Sammenkoblingen af krogen ① og løkken ② skal være på din højre side.



3 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen til løkken.



BEMÆRK: Sørg for, at vedligeholdelsesmærket ikke foldes.

- 4 Spænd pulsmåleren, så den sidder tæt rundt om dit bryst, men ikke stramt.

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

Tips til anvendelse af tilbehøret HRM-Swim

- Juster stramningen af pulsmåleren og stropudvideren, hvis pulsmåleren skrider ned ad dit bryst, når skubber dig væk fra poolkanten.
- Stå op mellem intervallerne, så pulsmåleren er ude af vandet, hvis du skal se dine pulsdata.

Puls under svømning

Tilbehøret HRM-Tri og HRM-Swim registrerer og gemmer dine pulsdata, mens du svømmer. Pulsdata er ikke synlige på kompatible Forerunner enheder, mens pulsmåleren er under vand.

Du skal starte en aktivitet med tidtagning på din parrede Forerunner enhed for at få vist gemte pulsdata senere. Under hvileintervaller, hvor du er oppe af vandet, sender pulsmåleren dine pulsdata til din Forerunner enhed.

Din Forerunner enhed downloader automatisk gemte pulsdata, når du gemmer din svømmeaktivitet med tidtagning. Din pulsmåler skal være uden for vandet, aktiv og inden for enhedens område (3 m), mens data downloades. Dine pulsdata kan gennemses i enhedens historik og på din Garmin Connect konto.

Datalagring

Tilbehøret HRM-Tri og tilbehøret HRM-Swim kan lagre op til 20 timers data i en enkelt aktivitet. Når pulsmålerens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

Du kan starte en aktivitet med tidtagning på din parrede Forerunner enhed, og pulsmåleren registrerer dine pulsdata, selvom du bevæger dig væk fra enheden. Du kan f.eks. optage pulsdata under træningsaktiviteter eller holdsport, hvor du ikke kan bære ur. Din pulsmåler sender automatisk dine gemte pulsdata til din Forerunner enhed, når du gemmer din aktivitet. Din pulsmåler skal være aktiv og inden for enhedens område (3 m), mens data downloades.

Vedligeholdelse af pulsmåleren

BEMÆRK

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

- Skyl pulsmåleren efter hvert brug.
 - Håndvask pulsmåleren efter hver 7. anvendelse med en lille smule mildt rengøringsmiddel, for eksempel opvaskemiddel.
- BEMÆRK:** Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, kan det beskadige pulsmåleren.
- Kom ikke pulsmåleren i vaskemaskinen eller tørretumbleren.
 - Når pulsmåleren skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

HRM-Tri tilbehør

Afsnittet HRM-Swim i denne brugervejledning beskriver registrering af puls under din svømmetur (*Puls under svømning*, side 9).

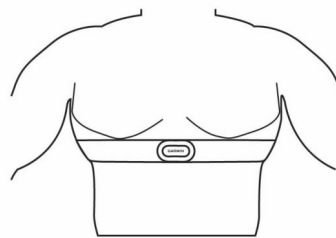
Påsætning af pulsmåleren

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

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



- 3 Pulsmåleren skal bæres med Garmin logoets højre side opad.



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

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

BEMÆRK: Sørg for, at vedligeholdelsesmærket ikke foldes.

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

Svømning i bassin

BEMÆRK

Vask pulsmåleren i hånden, når den har været udsat for klor eller andre poolkemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade pulsmåleren.

Tilbehøret HRM-Tri er primært designet til svømning i havet men kan lejlighedsvist anvendes til svømning i pool. Pulsmåleren skal bæres under badetøjet eller en triatlondragt under svømning i pool. Ellers kan den skride ned ad dit bryst, når du skubber dig væk fra poolkanten.

Vedligeholdelse af pulsmåleren

BEMÆRK

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

- Skyl pulsmåleren efter hvert brug.
 - Håndvask pulsmåleren efter hver 7. anvendelse eller efter en tur i poolen med en lille smule mildt rengøringsmiddel, for eksempel opvaskemiddel.
- BEMÆRK:** Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, kan det beskadige pulsmåleren.
- Kom ikke pulsmåleren i vaskemaskinen eller tørretumbleren.
 - Når pulsmåleren skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

HRM-Run tilbehør

Påsætning af pulsmåleren

BEMÆRK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du springe denne handling over.

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

- 1 Sæt pulsmålermodulet ① på remmen.



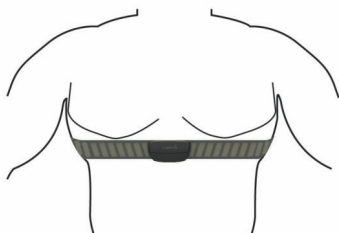
Garmin logoerne (på modulet og stroppen) skal vende højre side opad.

- 2 Gør elektroderne ② og kontaktområderne ③ bagpå remmen våde for at sikre en stærk forbindelse mellem din brystkasse og senderen.



- 3 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen ④ til løkken ⑤.

BEMÆRK: Vaskeanvisningen må ikke være foldet.



Logoet Garmin skal vende den højre side opad.

- 4 Anbring den compatible enhed inden for 3 m (10 fod) af pulsmåleren.

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

TIP: Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du se fejlfindingstipene (*Tip til uregelmæssige pulsdata, side 18*).

Vedligeholdelse af HRM-Run tilbehøret

BEMÆRK

Fjern modulet, før remmen vaskes.

En ophobning af sved og salt på remmen kan reducere pulssensorens evne til at rapportere nøjagtige data.

- Gå til www.garmin.com/HRMcare for at få detaljerede rengøringsinstruktioner.
- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Vask remmen i maskine, hver gang den er blevet brugt syv gange.
- Kom ikke remmen i en tørretumbler.
- Når remmen skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.
- Du kan forlænge levetiden af pulsmåleren ved at afmontere modulet, når du ikke bruger den.

Løbedynamik

Du kan bruge din compatible Forerunner enhed parret med HRM-Run tilbehøret eller HRM-Tri tilbehøret til at give realtidstilbage melding om din løbeform. Hvis din Forerunner enhed blev leveret med pulsmåleren, er enhederne allerede parret.

Farvemålere og data for løbedynamik

Skærmen for løbedynamik viser en farvemåler for den primære måling. Du kan få vist kadence, lodrette svingninger eller tid i kontakt med underlaget som den primære måling. Farvemåleren viser, hvordan dataene for din løbedynamik er i forhold til andre løbere. Farvezoneerne er baseret på fraktiler.

Garmin har undersøgt mange løbere på mange forskellige niveauer. Dataværdierne i den røde eller orange zone er typiske for mindre erfarne eller langsommere løbere. Dataværdierne i den grønne, blå eller lilla zone er typiske for mere erfarne eller hurtigere løbere. Mindre erfarne løbere har tendens til at udvise længere tid i kontakt med underlaget, højere lodrette svingninger og lavere kadence end mere erfarne løbere. Dog har højere løbere typisk en smule langsommere kadence og en smule højere lodrette svingninger. Gå til www.garmin.com for at få flere oplysninger om løbedynamik. For yderligere teorier og fortolkninger af løbedynamikdata kan du søge i anerkendte løbetidsskrifter og -websteder.

Pulsmåleren har et accelerometer i modulet, der måler overkroppens bevægelse for at beregne seks løbeparametre.

BEMÆRK: HRM-Run tilbehøret og HRM-Tri tilbehøret er compatible med flere ANT+ træningsprodukter og kan vise pulsdato, når de parres. Løbedynamikegenskaberne er kun tilgængelige på bestemte Garmin enheder.

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

Vertikale udsving: Vertikale udsving er dine hop, mens du løber. Det viser den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.

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

BEMÆRK: Tiden med jordkontakt er ikke tilgængelig ved gang.

Træning med løbedynamik

Før du kan se din løbedynamik, skal du tage HRM-Run tilbehøret eller HRM-Tri tilbehøret på og parre det med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer, side 8*).

Hvis din Forerunner var pakket sammen med pulsmåleren, er enhederne allerede parret, og Forerunner er indstillet til at vise løbedynamik.

- 1 Vælg en funktion:

- Hvis din Forerunner var pakket sammen med pulsmåleren, kan du tage din pulsmåler på og gå til trin 2.
- Hvis din pulsmåler er købt separat, skal du vælge **> Aktivitetsindstillinger > Skærbilleder > Løbdynamik > Status > Aktiver**.

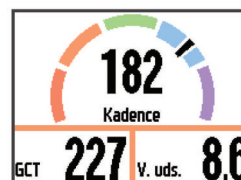
- 2 Vælg **Primær metrisk**.

- 3 Vælg **Kadence, Kontakt med jorden** eller **Vertikalt udsving**.

Den primære måling kommer frem som det øverste felt på dataskærbilledet med en tilsvarende position på farvemåleren.

- 4 Løb en tur.

- 5 Skift til løbedynamikskærbilledet for at se dine målinger.




- 6 Du kan om nødvendigt holde **>** nede for at ændre den primære måling, mens du løber.

Farvezone	Fraktil i zone	Kadenceområde	Lodret svingningsområde	Område for den tid, du er i kontakt med jorden
Lilla	> 95	> 185 spm	< 6,7 cm	< 208 ms
Blå	70-95	174-185 spm	6,7-8,3 cm	208-240 ms
Grøn	30-69	163-173 spm	8,4-10,0 cm	241-272 ms
Orange	5-29	151-162 spm	10,1-11,8 cm	273-305 ms
Rød	< 5	< 151 spm	> 11,8 cm	> 305 ms

Tip til manglende data for løbedynamik

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

- Sørg for at du bruger HRM-Run tilbehøret eller HRM-Tri tilbehøret.
Pulsmåleren har  på forsiden af modulet.
- Par pulsmåleren med din Forerunner igen, i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis data for løbedynamik viser nuller, skal du kontrollere, at modulet vender højre side opad.

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

Indstilling af dine pulszoner

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszoner. Enheden har separate pulszoner for løb, cykling og svømning. Indstil din maksimale puls for at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten. Du kan også indstille hver pulszone og indtaste din hvilepuls manuelt. Du kan justere dine zoner på enheden manuelt eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 Vælg  > **Min statistik** > **Brugerprofil** > **Pulszoner**.
- 2 Vælg **Standard** for at få vist standardværdierne (valgfrit).
Standardværdierne kan anvendes for løb, cykling og svømning.
- 3 Vælg **Løb**, **Cykling** eller **Svømning**.
- 4 Vælg **Præference** > **Indstil brugerdef.** > **Baseret på**.
- 5 Vælg en funktion:
 - Vælg **BPM** for at få vist og redigere zonerne i slag pr. minut.
 - Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
 - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
- 6 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg **Hvilepuls**, og indtast din hvilepuls.

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.

Konditions mål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre konditionen 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.
- Kendskab til dine pulszoner kan forebygge overtræning og nedsætte risikoen for skader.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone](#), side 21) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine konditions mål.

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. Standardmaksimpulsen er 220 minus din alder.

Om VO2 maks. vurderinger

VO2 maks. er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord, VO2 maks. er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din kondition bliver bedre. VO2 maks. vurderinger leveres og understøttes af Firstbeat Technologies Ltd. Forerunner enheden har separate VO2 maks. vurderinger for løb og cykling. Du kan bruge din Garmin enhed parret med en kompatibel pulsmåler og effektmåler, så du kan få vist din VO2 maks. vurdering for cykling. Du kan bruge din Garmin enhed parret med en kompatibel pulsmåler, så du kan få vist din VO2 maks. vurdering for løb.

Dit VO2 maks. estimat vises som et tal og en position på farvemåleren.




Lilla	Enestående
Blå	Fremragende
Grøn	God
Orange	Rimeligt
Rød	Dårlig

VO2 maks. data og analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget ([VO2 maks. standardbedømmelser](#), side 21) og gå til www.CooperInstitute.org.

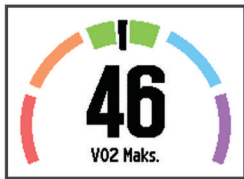
Få dit VO2 maks. estimat for løb

Før du kan se dit VO2 maks. estimat, skal du tage en pulsmåler på og parre den med din enhed ([Parring af ANT+ sensorer](#), side 8). Hvis din Forerunner enhed havde en pulsmåler inkluderet i pakken, er enhederne allerede parret. For at få det mest præcise estimat, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil](#), side 13) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner](#), side 11).

BEMÆRK: Estimater kan virke upræcist i starten. Enheden kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeydelse.

- 1 Løb i mindst ti minutter udenfor.
- 2 Efter din løbetur, vælger du **Gem**.
- 3 Vælg  > **Min statistik** > **VO2 Maks.**

Dit VO2 maks. estimat er et tal og en position på farvemåleren.



Lilla	Enestående
Blå	Fremragende
Grøn	God
Orange	Rimeligt
Rød	Dårlig

VO2 maks. data og analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2 maks. standardbedømmelser, side 21*) og gå til www.CooperInstitute.org.

Få dit VO2 maks. estimat for cykling

Før du kan se dit VO2 maks. estimat, skal du tage pulsmåleren på, installere effektmåleren og parre dem med din Forerunner enhed (*Parring af ANT+ sensorer, side 8*). Hvis din Forerunner enhed havde en pulsmåler inkluderet i pakken, er enhederne allerede parret. For at få det mest præcise estimat, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 13*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszone, side 11*).

BEMÆRK: Estimatet kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

- 1 Kør med vedvarende, høj intensitet i mindst 20 minutter udendørs.
- 2 Efter køreturen skal du vælge **Gem**.
- 3 Vælg **> Min statistik > VO2 Maks..**

Dit VO2 maks. estimat er et tal og en position på farvemåleren.



Lilla	Enestående
Blå	Fremragende
Grøn	God
Orange	Rimeligt
Rød	Dårlig

VO2 maks. data og analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2 maks. standardbedømmelser, side 21*) og gå til www.CooperInstitute.org.

Tip til VO2 maks. estimater for cykling

Udførelsen og nøjagtigheden af VO2 maks.-beregningen forbedres, hvis køreturen er længerevarende og moderat hård, så puls og effekt ikke varierer for meget.

- Før din tur skal du kontrollere, at enheden, pulsmåleren og effektmåleren fungerer korrekt, er parret og har god batterilevetid.
- Under køreturen på 20 minutter skal du opretholde en puls på mere end 70 % af din maksimale puls.
- Under køreturen på 20 minutter skal du opretholde en nogenlunde konstant effekt.
- Undgå bakket terræn.

- Undgå at køre i grupper, hvor der er meget vindmodstand.

Restitutionsvejleder

Du kan bruge din Garmin enhed parret med pulsmåleren, så du kan få vist hvor lang tid, der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til næste hårde træning. Restitutionsvejlederen omfatter restitutionstid og restitutionstjek. Restitutionsvejlederteknologien leveres og understøttes af Firstbeat.

Restitutionstjek: Restitutionstjekket giver en indikation af din restitutionstilstand i realtid inden for de første mange minutter af en aktivitet.

Restitutionstid: Restitutionstiden vises umiddelbart efter en aktivitet. Tiden tæller ned, indtil det er optimalt for dig at forsøge en anden type hård træning.

Sådan tændes Restitutionsanbefaling

Før du kan se funktionen Restitutionsanbefaling, skal du tage pulsmåleren på og parre den med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer, side 8*). Hvis din Forerunner fulgte med i pakken med pulsmåleren, er enhederne allerede parret. For at få det mest præcise estimat, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 13*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszone, side 11*).

- 1 Vælg **> Min statistik > Restitutionsanbefaling > Status > Til**.
- 2 Løb en tur.
Inden for de første få minutter af din løbetur kommer der en restitutionskontrol frem, der viser din restitutionsstatus i realtid.
- 3 Efter din løbetur, vælger du **Gem**.
Restitutionstiden vises. Den maksimale tid er 4 dage, og den mindst mulige tid er 6 timer.



Restitutionspuls

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

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

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.

Løbe 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 8*).

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

- 1 Installer fodsensoren i overensstemmelse med tilbehørsinstruktionerne.
- 2 Vælg om nødvendigt **⋮** > **Aktivitetsindstillinger** > **GPS** for at aktivere eller deaktivere GPS.
- 3 Vælg **▶** for at starte timeren.
- 4 Når du er færdig med løbeturen, skal du vælge **▶** > **Gem**.

Kalibrering af fodsensoren

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

Træning med effektmålere

- Gå til www.garmin.com/intosports for at se en liste over ANT+ sensorer, der er kompatible med din enhed (f.eks. Vector™).
- Se brugervejledningen til effektmåleren for at få flere oplysninger.
- Juster dine effektzoner efter dine mål og evner (*Indstilling af dine effektzoner*, side 13).
- Brug områdealarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Indstilling af områdealarmer*, side 14).
- Tilpas effektdatafelter (*Tilpasning af skærbilleder*, side 14).
- Hold **⋮** nede for at kalibrere effektmåleren.

Indstilling af dine effektzoner

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

- 1 På startskærmen skal du vælge **⋮** > **Min statistik** > **Brugerprofil** > **Effektzoner** > **Baseret på**.
- 2 Vælg en funktion:
 - Vælg **Watt** for at få vist og redigere zonerne i watt.
 - Vælg **% FTP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle grænseeffekt.
- 3 Vælg **FTP**, og angiv din FTP-værdi.
- 4 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 5 Vælg om nødvendigt **Minimum**, og angiv den minimale effektværdi.

Brug af Shimano® Di2™ skiftere

Før du kan bruge Di2 elektroniske skiftere, skal du parre dem med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer*, side 8). Du kan tilpasse de valgfri Di2 datafelter (*Tilpasning af skærbilleder*, side 14). Forerunner enheden viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.

Connect IQ™ Funktioner

Du kan tilføje Connect IQ funktioner til dit ur fra Garmin og andre udbydere ved hjælp af Garmin Connect Mobile app'en. Du kan tilpasse din enhed med urskiver, datafelter, widgets og apps.

Urskiver: Giver dig mulighed for at tilpasse urets udseende.

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

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

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

Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade Connect IQ funktioner fra Garmin Connect Mobile app'en, skal du først parre din Forerunner enhed med din smartphone ved at køre Garmin Connect Mobile app'en.

- 1 Fra Garmin Connect Mobile app'en skal du vælge **☰** > **Connect IQ butik**.
- 2 Vælg din Forerunner enhed.

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til www.garminconnect.com.
- 3 Fra din widget på enheden skal du vælge **Connect IQ butik**.
- 4 Vælg en Connect IQ funktion.
- 5 Vælg **Send til enhed**, og følg vejledningen på skærmen.

Widgets

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

Meddelelser: Giver dig besked om indgående opkald og SMS'er baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger.

Registrering af aktivitet: Registrerer dit daglige antal skridt, skridtmål, tilbagelagt distance, forbrændte kalorier og søvnstatistik.

VIRB Fjernbetjening

VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af enheden. Gå til www.garmin.com/VIRB for at købe et VIRB actionkamera.

Betjening af VIRB actionkamera

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

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par VIRB kameraet med din Forerunner enhed (*Parring af ANT+ sensorer*, side 8).
- 3 På Forerunner enheden skal du vælge VIRB tilbehør. Når VIRB tilbehøret er parret, tilføjes VIRB skærbilledet til skærbillederne for den aktive profil.
- 4 Vælg en funktion:
 - Vælg **Start/stop for timer** for at styre kameraet ved hjælp af timeren (**▶**).
 - Videooptagelse starter og stopper automatisk med Forerunner enhedstimeren.
 - Vælg **Manuel** for at styre kameraet ved hjælp af genvejsmenuen. På VIRB skærbilledet kan du holde **⋮** nede for at styre kameraet.

Tilpasning af din enhed

Indstilling af din brugerprofil

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

- 1 Vælg **⋮** > **Min statistik** > **Brugerprofil**.
- 2 Vælg en funktion.

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

Enheden har syv standardaktivitetsprofiler. Du kan redigere en af de gemte aktivitetsprofiler.

TIP: Standardaktivitetsprofiler anvender en specifik farvetone for hver sport. Multisport-aktivitetsprofilen ændrer farvetonen, når du skifter sportssegmenter.

- 1 Vælg **:** > **Indstillinger** > **Aktivetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
- 3 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Navn** og angive et nyt navn for profilen.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Farve** og vælge en farvetone for profilen.
- 5 Vælg **Anvend profil**.

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitetsprofil

- 1 Vælg **:** > **Indstillinger** > **Aktivetsprofiler** > **Tilføj ny**.
- 2 Vælg en sport.
BEMÆRK: Standardsportsgrenene anvender standardikonet. Hvis du vælger Andre, kan du vælge et andet ikon.
- 3 Vælg en farvetone.
- 4 Vælg et profilnavn eller indtast et brugerdefineret navn.
Dupliserede profilnavne indeholder et tal, f.eks. Triathlon(2).
- 5 Vælg en funktion:
 - Vælg **Anvend standard** for at oprette din brugerdefinerede profil ud fra systemets standardindstillinger.
 - Vælg en kopi af en eksisterende profil for at oprette din brugerdefinerede profil ud fra en af dine gemte profiler.**BEMÆRK:** Hvis du opretter en brugerdefineret multisportprofil, bliver du bedt om at vælge to eller flere profiler og inkludere overgange.
- 6 Vælg en funktion:
 - Vælg **Rediger indstillinger** for at tilpasse specifikke profilindstillinger.
 - Vælg **Udført** for at gemme og anvende den tilpassede profil.

Sletning af en aktivitetsprofil

- 1 Vælg **:** > **Indstillinger** > **Aktivetsprofiler**.
- 2 Vælg en profil.
BEMÆRK: Du kan ikke slette aktivitetsprofilen, og du kan ikke slette en enkelt sportsprofil, som er indeholdt i den aktive multisportprofil.
- 3 Vælg **Fjern profil** > **Ja**.

Aktivetsindstillinger

Disse indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse enheden på basis af dine træningsbehov. Du kan f.eks. tilpasse dataskærmbilleder og aktivere alarmer og træningsfunktioner.

Tilpasning af skærmbilleder

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

- 1 Vælg **:** > **Aktivetsindstillinger** > **Skærmbilleder**.

- 2 Vælg et skærmbillede.
- 3 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Status** > **Til** for at aktivere skærmbilledet.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du redigere antallet af datafelter.
- 5 Vælg et datafelt for at redigere det.

Tilføjelse af uret

Du kan tilføje uret til skærmbillederne for en aktivitetsprofil.

- 1 Vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **:** > **Aktivetsindstillinger** > **Skærmbilleder** > **Ur** > **Til**.

Alarmer

Du kan bruge alarmer til at træne i forhold til en specifik puls, hastighed, tid, distance, kadence og kaloriemål og til at indstille tidsintervaller for løb/gang.

Indstilling af områdealarmer

Med en zonealarm får du besked, når enheden er over eller under et bestemt værdiområde. Hvis du f.eks. har en pulsmåler (ekstraudstyr), så kan du indstille enheden til at advare dig, hvis din puls er under zone 2 og over zone 5 (*Indstilling af dine pulszoneer*, side 11).

- 1 Vælg **:** > **Aktivetsindstillinger** > **Alarmer** > **Tilføj ny**.
- 2 Vælg alarmtypen.

Afhængig af dit tilbehør og aktivitetsprofilen kan alarmerne omfatte puls, hastighed, tempo, kadence og effekt.

- 3 Tænd om nødvendigt for alarmen.
- 4 Vælg en zone, eller indtast en værdi for hver alarm.

Hver gang, du kommer over eller under det indstillede interval, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger*, side 16).

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 **:** > **Aktivetsindstillinger** > **Alarmer** > **Tilføj ny**.
- 2 Vælg en funktion:

- Vælg **Brugerdef.**, vælg en meddelelse, og vælg en alarmtype.
- Vælg **Tid**, **Distance**, eller **Kalorier**.

- 3 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 16).

Indstilling af alarmer for gåpauser

I nogle programmer indlægges tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller. F.eks. kan du under en lang løbetur indstille enheden til at give dig besked om at løbe i 4 minutter, derefter gå i 1 minut og gentage dette. Du kan bruge funktionen Auto Lap[®], mens du bruger alarmer for løb/gang.

BEMÆRK: Alarmer for gåpauser er kun tilgængelige for løbeprofiler.

- 1 Vælg **:** > **Aktivetsindstillinger** > **Alarmer** > **Tilføj ny**.
- 2 Vælg **Løb/gå**.
- 3 Angiv en tid for intervallet for løb.
- 4 Angiv en tid for intervallet for gang.

Hver gang du når alarmværdien, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger*, side 16).

Redigering af en alarm

- 1 Vælg **:** > **Aktivetsindstillinger** > **Alarmer**.

- 2 Vælg en alarm.
- 3 Rediger alarmværdier eller indstillinger.

Løbe med metronom

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

BEMÆRK: Metronomen er ikke tilgængelig for profiler for cykling eller svømning.

- 1 Vælg **:** > **Aktivitetsindstillinger** > **Metronom** > **Status** > **Til**.
- 2 Vælg en funktion:
 - Vælg **Slag pr. minut** for at indtaste en værdi ud fra den kadence, du vil opretholde.
 - Vælg **Alarmfrekvens** for at tilpasse taktslagenes frekvens.
 - Vælg **Lyde** for at tilpasse metronomyden.
- 3 Vælg evt. **Gennemse** for at lytte til metronomen, før du løber.
- 4 Vælg **BACK** for at vende tilbage til timer-skærbilledet.
- 5 Vælg **▶** for at starte timeren.
- 6 Løb en tur.
Metronomen starter automatisk.
- 7 Under din løbetur skal du vælge **▲** for at få vist metronomskærbilledet.
- 8 Du kan om nødvendigt holde **:** nede for at ændre metronom-indstillingerne.

Brug af Auto Pause®

Du kan bruge funktionen Auto Pause til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig, eller din hastighed falder til under en angivet værdi. Denne funktion er nyttig, hvis der på din aktivitet er lyskryds eller andre steder, hvor du skal sætte farten ned eller stoppe.

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

- 1 Vælg **:** > **Aktivitetsindstillinger** > **Auto Pause**.
- 2 Vælg en funktion:
 - Vælg **Når stoppet** for automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig.
 - Vælg **Brugerdef.** for automatisk at sætte timeren på pause, når din hastighed falder til under en angivet værdi.

Auto Lap

BEMÆRK: Funktionen Auto Lap fungerer ikke under intervaltræning eller brugerdefinerede træninger eller svømning i pool.

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 5 km eller 1 mile).

- 1 Vælg **:** > **Aktivitetsindstillinger** > **Omgange** > **Auto-distance**.
- 2 Vælg 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 16*).

Du kan eventuelt tilpasse skærbillederne til at vise yderligere omgangsdata.

Tilpasning af omgangsalarmbesked

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

- 1 Vælg **:** > **Aktivitetsindstillinger** > **Omgange** > **Lap-alarm**.
- 2 Vælg et datafelt for at redigere det.
- 3 Vælg **Gennemse** (valgfrit).

Brug af automatisk rullefunktion

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

- 1 Vælg **:** > **Aktivitetsindstillinger** > **Automatisk rullefunktion**.
- 2 Vælg en visningshastighed.

Brug af tilstanden UltraTrac

Før du bruger tilstanden UltraTrac, skal du løbe udendørs et par gange, hvor du bruger normal GPS-tilstand til at kalibrere enheden.

Du kan bruge tilstanden UltraTrac for længerevarende aktiviteter. UltraTrac tilstanden er en GPS-indstilling, som med mellemrum slår GPS fra for at spare batteristrøm. Når GPS er deaktiveret, bruger enheden accelerometeret til at beregne hastighed og distance. Nøjagtigheden for hastighed, distance og spordata reduceres i tilstanden UltraTrac. Nøjagtigheden af dataene forbedres efter et par udendørs løb med GPS.

Vælg **:** > **Aktivitetsindstillinger** > **GPS** > **UltraTrac**.

TIP: For længerevarende aktiviteter bør du overveje andre batterisparefunktioner (*Maksimering af batterilevetiden, side 18*).

Indstillinger for strømsparetimeout

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

Vælg **:** > **Aktivitetsindstillinger** > **Strømsparetimeout**.

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

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

Indstillinger for registrering af aktivitet

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

Status: Aktiverer funktionen til registrering af aktivitet.

Vis på ur: Viser dine skridt på skærbilledet med klokkeslættet.

Inaktivetsalarm: Viser en meddelelse og en aktivitetsindikator på skærbilledet med klokkeslættet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 16*).

Telefonmeddelelser

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

Aktivering af Bluetooth meddelelser

- 1 Vælg **:** > **Indstillinger** > **Bluetooth** > **Smart Notifications**.
- 2 Vælg **Under aktivitet**.
- 3 Vælg **Fra, Vis kun opkald** eller **Vis alle**.
- 4 Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 5 Vælg **Fra, Vis kun opkald** eller **Vis alle**.

BEMÆRK: Du kan ændre lydene for meddelelser.

Visning af meddelelser

- 1 Når der vises en meddelelse på din Forerunner enhed, kan du vælge en funktion:
 - Vælg **▲** for at få vist hele meddelelsen.
 - Vælg **▼** for at afvise meddelelsen.

2 Vælg om nødvendigt **☰** > **Smart Notifications** for at få vist alle meddelelser.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din compatible mobile enhed til at administrere meddelelser, der vises på din Forerunner enhed.

Vælg en funktion:

- Hvis du bruger en iOS® enhed, kan du bruge indstillingerne i meddelelsescenteret på din mobile enhed til at vælge de elementer, der skal vises på enheden.
- Hvis du bruger en Android™ enhed, kan du bruge app-indstillingerne i Garmin Connect Mobile app'en for at vælge de elementer, der skal vises på enheden.

Systemindstillinger

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

- Sprog (*Ændring af enhedens sprog, side 16*)
- Tidsindstillinger (*Tidsindstillinger, side 16*)
- Indstillinger for baggrundslys (*Indstillinger for baggrundsbelysning, side 16*)
- Lydindstillinger (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 16*)
- Enhedsindstillinger (*Ændring af måleenhed, side 16*)
- Satellitindstillinger (*Ændring af satellitindstillingen, side 16*)
- Formatindstillinger (*Format opsætning, side 16*)
- Indstillinger for dataoptagelse (*Indstillinger for dataoptagelse, side 16*)

Ændring af enhedens sprog

Vælg **☰** > **Indstillinger** > **System** > **Tekst sprog**.

Tidsindstillinger

Vælg **☰** > **Indstillinger** > **System** > **Ur**.

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-positionen.

Baggrund: Indstiller baggrundsfarven til sort eller hvid.

Brug profilfarve: Indstiller farvetonen for skærbilledet med klokkeslæt til at være den samme som farven for aktivitetsprofilen.

Tidszoner

Hver gang du tænder enheden og modtager satellitsignaler, registrerer enheden automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt.

Manuel indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når enheden modtager satellitsignaler.

1 Vælg **☰** > **Indstillinger** > **System** > **Ur** > **Indstil tid** > **Manuel**.

2 Vælg **Klokkeslæt**, og indtast et klokkeslæt.

Indstilling af alarm

1 Vælg **☰** > **Indstillinger** > **Alarm** > **Status** > **Til**.

2 Vælg **Klokkeslæt**, og indtast et klokkeslæt.

Indstillinger for baggrundsbelysning

Vælg **☰** > **Indstillinger** > **System** > **Baggrundsbelysning**.

Tilstand: Indstiller baggrundsbelysningen, så den tændes manuelt eller ved tastetryk eller alarmer.

Timeout: Indstiller længden af tiden, inden baggrundsbelysningen slukker.

Sådan ændres enhedens lydindstillinger

Enheds lyd omfatter tastetoner, alarmtoner og vibrationer.

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

Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance, tempo og hastighed og vægt.

1 Vælg **☰** > **Indstillinger** > **System** > **Enheder**.

2 Vælg en måletype.

3 Vælg måleenhed.

Ændring af satellitindstillingen

Enheden anvender som standard GPS til at finde satellitter. Du kan aktivere GPS og GLONASS for at opnå øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere bestemmelse af GPS-position. Brug af GPS og GLONASS reducerer batterilevetiden mere end udelukkende brug af GPS.

Vælg **☰** > **Indstillinger** > **System** > **GLONASS**.

Format opsætning

Format **☰** > **Indstillinger** > **System** > **Formater**.

Præference for tempo/fart: Indstiller enheden til at vise fart eller tempo for løb, cykling eller andre aktiviteter. Denne præference påvirker flere træningsindstillinger, historik og alarmer.

Start på uge: Indstiller ugens første dag for dine samlede ugentlige historikker.

Indstillinger for dataoptagelse

Vælg **☰** > **Indstillinger** > **System** > **Dataregistrering**.

Smart: Optager nøglepunkter, hvor du skifter retning, tempo eller puls. Din registrering af aktiviteter er mindre og giver dig mulighed for at gemme flere aktiviteter i enhedens hukommelse.

Hvert sekund: Registrerer punkter hvert sekund. Der oprettes en meget detaljeret registrering af din aktivitet, hvilket får registreringen af aktiviteten til at optage mere plads.

Enhedsoplysninger

Specifikationer

Forerunner Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Over 4 måneder i tilstanden Kun ur Op til 1 måned i urtilstand med registrering af aktivitet Op til 40 timer i UltraTrac tilstand Op til 24 timer kun ved brug af GPS Op til 20 timer kun ved brug af GPS og GLONASS
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 40 °C (fra 32 til 104 °F)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol Bluetooth trådløs teknologi Wi-Fi trådløs teknologi
Vandtæthedsklasse	5 ATM ¹

HRM-Swim specifikationer og HRM-Tri specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR2032 (3 V)
HRM-Swim batterilevetid	Op til 18 måneder (ca. 3 timer/uge)
HRM-Tri batterilevetid	Op til 10 måneder til triatlontræning (ca. 1 time/dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10° til 50°C (fra 14° til 122°F)

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

Trådløse frekvenser/ protokol	2,4 GHz ved +1 dBm nominelt
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ¹

HRM-Run Specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 volt
Batterilevetid	1 år (1 time om dagen)
Vandtæthedsklasse	3 ATM ² BEMÆRK: Dette produkt kan ikke sende pulsdataba under svømning.
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Radiofrekvens/ protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

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

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

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

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.

Udskiftelige batterier

⚠ ADVARSEL

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batterierne.

Opbevar batteriet uden for børns rækkevidde.

Batterier må aldrig puttes i munden. Hvis de sluges, skal du kontakte din læge eller en lokal giftkontrolmyndighed.

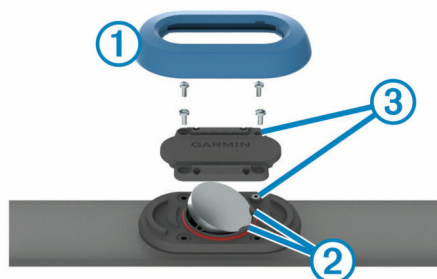
Knapcellebatterier, der kan udskiftes, kan indeholde perkloratmateriale. Særlig håndtering kan være nødvendig. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ FORSIGTIG

Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt bortskaffelse af batterierne.

Udskiftning af HRM-Swim batteriet og HRM-Tri batteriet

1 Fjern manchetten ① fra pulsmålermodulet.



2 Brug en lille stjerneskrueetrækker (00) til at fjerne de fire skruer på modulets forside.

3 Fjern dækslet og batteriet.

4 Vent 30 sekunder.

5 Indsæt det nye batteri under de to plastikflige ② med den positive side opad.

BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

O-ringspakningen skal blive rundt om ydersiden af den hævede plastring.

6 Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.

Vær opmærksom på, hvordan frontdækslet vender.

Undersænkningsskruen ③ skal passe ind det matchende hul til undersænkningsskruen på frontdækslet.

BEMÆRK: Undgå at overspænde.

7 Udskift manchetten.

Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den muligvis parres med enheden igen.

Udskiftning af HRM-Run batteriet

1 Brug en lille stjerneskrueetrækker til at fjerne de fire skruer på modulets bagside.

2 Fjern dækslet og batteriet.



3 Vent 30 sekunder.

4 Sæt det nye batteri i med den positive side opad.

BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

5 Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.

BEMÆRK: Undgå at overspænde.

Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den muligvis parres med enheden igen.

Fejlfinding

Support og opdateringer

Garmin Express (www.garmin.com/express) giver hurtig adgang til disse tjenester til Garmin enheder.

- Produktregistrering
- Brugervejledninger
- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect

Sådan får du flere oplysninger

- Gå til www.garmin.com/intosports.

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

² Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 30 meter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

Modtagelse af satellitsignaler

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

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

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen



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

Mens du er tilsluttet din Garmin Connect konto, downloader enheden flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.

- Tag din enhed med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
- Stå stille i et par minutter.

Nulstilling af enheden




Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille den. Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.

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

Sletning af brugerdata

Du kan gendanne alle enhedens indstillinger til fabriksværdierne.

BEMÆRK: Denne proces sletter alle brugerindtastede oplysninger, men den sletter ikke din historik.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Ja** for at slukke for enheden.
- 3 Mens du holder  nede, skal du holde  nede for at tænde for enheden.
- 4 Vælg **Ja**.

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**.

Visning af enhedsoplysninger

Du kan se enheds-id, softwareversion, GPS-version og softwareoplysninger.

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

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 den til enheden.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.
BEMÆRK: Hvis du allerede har brugt Garmin Express til at opsætte din enhed med Wi-Fi tilslutning, kan Garmin Connect automatisk downloade tilgængelige softwareopdateringer til din enhed, når den opretter forbindelse ved hjælp af Wi-Fi.

Maksimering af batterilevetiden

- Reducer tiden, før baggrundslyset slukker (*Indstillinger for baggrundsbelysning*, side 16).
- Reducer tiden, før skift til utilstand (*Indstillinger for strømsparetimeout*, side 15).
- Deaktiver registrering af aktivitet (*Registrering af aktivitet*, side 3).
- Vælg optageintervallet **Smart** (*Indstillinger for dataoptagelse*, side 16).
- Deaktiver GLONASS (*Ændring af satellitindstillingen*, side 16).
- Deaktiver den Bluetoothtrådløse funktion (*Slå Bluetooth teknologi fra*, side 7).
- Deaktiver den Wi-Fi-trådløse funktion (*Deaktivering af Wi-Fi teknologi*, side 7).

Låsning og oplåsning af enhedstasterne

Du kan låse enhedstasterne for at undgå utilsigtede tastetryk under en aktivitet.

- 1 Hold  nede for at få vist genvejsmenuen.
- 2 Vælg **Lås enheden**.
- 3 Hold  nede for at låse enhedstasterne op.

Mit daglige antal skridt vises ikke

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

Hvis der vises tankestreger i stedet for antal skridt, skal du lade enheden finde satellitsignaler og indstille tiden automatisk.

Tip til uregelmæssige pulsdata

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

- Put vand på elektroderne og kontaktområderne igen (om nødvendigt).
- Stram remmen på din brystkasse.
- Varm op i 5 til 10 minutter.
- Følg vedligeholdelsesinstruktionerne (*Vedligeholdelse af HRM-Run tilbehøret*, side 10).
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt begge sider af remmen omhyggeligt.
Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.
- Flyt dig væk fra kilder, der kan forstyrre din pulsmåler.
Andre forstyrrende kilder kan være stærke elektromagnetiske felter, nogle 2,4 GHz trådløse sensorer, el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, ovne, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter.

Appendiks

Datafelter

Nogle datafelter kræver tilbehør fra ANT+ for at vise data.

% FTP: Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).

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

10s gnsn. balance: 10-sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

10s gnsn. effekt: 10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

30s gennemsnitlig lodret fart: Bevægelsesgennemsnit pr. 30 sekunder for lodret fart.

30s gnsn. balance: 30-sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

30s gnsn. effekt: 30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

3s gennemsnitlig balance: Tre sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

3s gennemsnitlig effekt: Tre sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

Antal tag: Antallet af tag pr. minut (spm).

Arbejde: Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.

Bageste: Bageste cykelgear fra en Di2 sensor.

Balance: Den aktuelle venstre/højre effektbalance.

Di2 batteri: Resterende batteristrøm i en Di2 sensor.

Distance: Den tilbagelagte afstand for aktuelt spor eller aktivitet.

Effekt: Den aktuelle effekt i watt.

Effektivitet i tråd: Målingen af, hvor effektivt cyklisten træder i pedalerne.

Effekt til vægt: Den aktuelle effekt målt i watt pr. kilogram.

Effektzone: Det aktuelle interval for effekt (1 til 7) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.

Ensartethed i tråd: Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

Forreste: Forreste cykelgear fra en Di2 sensor.

Gear: Forreste og bageste cykelgear fra en Di2 sensor.

Gearforhold: Antal tænder på cyklens forreste og bageste tandhjul.

Gennemsnit %HRR: Den gennemsnitlige procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnit højre topeffektphase: Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig hastighed: Den gennemsnitlige fart for den aktuelle aktivitet.

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

Gennemsnitlig højre Effektphase: Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.

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

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

Gennemsnitlig kontakt med jorden: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig omgangstid: Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig puls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig SWOLF: Den gennemsnitlige swolf-score for den aktuelle aktivitet. Swolf-scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (*Svømmeterminologi, side 2*). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne swolf-scoren.

Gennemsnitlig tagdistance: Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.

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

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

Gennemsnitlig venstre Effektphase: Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitseffekt: Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnit venstre topeffektphase: Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.

Gentag til: Timeren for det sidste interval plus den aktuelle hvilepause (svømning i swimmingpool).

Gns. balance: Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.

Gnsn. puls %Maksimal: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.

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

Hviletimer: Timeren for den aktuelle hvilepause (svømning i pool).

Højde: Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.

Højre Effektphase: Den aktuelle effektphasevinkel for det højre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor du producerer positiv effekt.

Højre topeffektphase: Den aktuelle topeffektphasevinkel for det højre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor du producerer størstedelen af drivkraften.

Int. gns. %maks.: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Intensitetsfaktor: Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.

Intervaldistance: Den tilbagelagte afstand for det aktuelle svømmeinterval.

Interval gns. %HRR: Den gennemsnitlige procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.

Interval gns. puls: Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.

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

Interval Maksimal %HRR: Den maksimale procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.

Interval Maksimal %Maksimum: Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Interval Maksimal puls: Den maksimale puls, der er registreret under det aktuelle svømmeinterval.

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

Interval - tag: Det samlede antal tag for det aktuelle interval.

- Interval - tempo:** Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle svømmeinterval.
- Interval - tid:** Stopurstid for det aktuelle svømmeinterval.
- Interval - type tag:** Den aktuelle type tag i intervallet.
- Kadence:** Cykling. Antallet af pedalarmens omdrejninger. Enheden skal være tilsluttet kadencetilbehør, for at disse data vises.
- Kadence:** Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).
- Kalorier:** Antallet af forbrændte kalorier i alt.
- Klokkeslæt:** Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).
- Kontakt med jorden:** Den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder. Tiden med jordkontakt beregnes ikke ved gang.
- Længder:** Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.
- Lodret fart:** Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.
- Maksimal fart:** Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.
- Maksimum effekt:** Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.
- Nautisk distance:** Den tilbagelagte distance i nautiske meter eller nautiske fod.
- Nautisk fart:** Den aktuelle hastighed i knob.
- Normalized Power:** Normalized Power™ for den aktuelle aktivitet.
- Omg.kadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
- Omg.puls %maks.:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.
- Omgang %HRR:** Den gennemsnitlige procentdel af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.
- Omgange:** Antallet af gennemførte omgange for den aktuelle aktivitet.
- Omgang - effekt:** Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
- Omgang højre Effektfase:** Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
- Omgang højre topeffektfase:** Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
- Omgang kontakt med jorden:** Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.
- Omgang - Normalized Power:** Gennemsnitlig Normalized Power for den aktuelle omgang.
- Omgangsdistance:** Den tilbagelagte afstand for den aktuelle omgang.
- Omgangsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.
- Omgangskadence:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
- Omgangs puls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.
- Omgangstempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.
- Omgangstid:** Stopurstid for den aktuelle omgang.
- Omgang venstre effektfase:** Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
- Omgang venstre topeffektfase:** Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
- Omgang vertikalt udsving:** Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.
- OmgBalance:** Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.
- Omg - maksimal effekt:** Den højeste effekt for den aktuelle omgang.
- PCO:** Midterforskydning af platform. Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor du påfører kraft.
- PCO - gennemsnit:** Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.
- PCO - omgang:** Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.
- Puls:** Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.
- Puls %Maksimum:** Procentdelen af maksimal puls.
- Pulszone:** Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).
- Retning:** Den retning, du bevæger dig i.
- Samlet fald:** Den samlede højdedestigning siden den seneste nulstilling.
- Samlet stigning:** Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.
- Sd. omg, tempo:** Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.
- Sidste interval - distance:** Den tilbagelagte afstand for det senest gennemførte svømmeinterval.
- Sidste interval - hastighed for tag:** Den gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det senest gennemførte interval.
- Sidste interval SWOLF:** Den gennemsnitlige swolf-score for det senest gennemførte interval.
- Sidste interval - tag:** Det samlede antal tag for det senest gennemførte interval.
- Sidste interval - tagdistance:** Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag i det seneste fuldførte interval.
- Sidste interval - tempo:** Det gennemsnitlige tempo for det senest gennemførte svømmeinterval.
- Sidste interval - tid:** Stopurstid for det senest gennemførte svømmeinterval.
- Sidste længde - hastighed for tag:** Den gennemsnitlige antal af tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste længde - SWOLF:** Swolf-scoren for den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste længde - tag:** Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste længde - tempo:** Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste længde - Type tag:** Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste omg.tid:** Stopurstid for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang - effekt:** Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang - kadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang - Normalized Power:** Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgangsdistance:** Den tilbagelagte afstand for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgangsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.
- Sidste om - kad.:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

Sol op: Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

Stigning: Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du f.eks. tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningen 5 %.

Svømmetag: Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Tag/længde - interval: Gennemsnitligt antal af tag pr. længde for det senest gennemførte interval.

Tagdistance - interval: Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag i det aktuelle interval.

Tempo: Det aktuelle tempo.

Tid for omgang siddende: Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.

Tid for omgang stående: Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.

Tid i zone: Den forgangne tid i hver enkelt puls- eller effektzone.

Tidsforbrug: Den samlede registrerede tid. Hvis du f.eks. starter timeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.

Tid siddende: Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.

Tid stående: Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.

Timer: Stopurtime for den aktuelle aktivitet.

Training Effect (TE): Den aktuelle indvirkning (1,0 til 5,0) på den aerobe kondition.

Training Stress Score: Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.

Venstre effektfase: Den aktuelle effektfasevinkel for det venstre ben. Effektfase er det sted i pedalbevægelsen, hvor du producerer positiv effekt.

Venstre topeffektphase: Den aktuelle topeffektphasevinkel for det venstre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor du producerer størstedelen af drivkraften.

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

Udregning af pulszone

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

VO2 maks. standardbedømmelser

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

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

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

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. For yderligere oplysninger, gå til www.CooperInstitute.org.

Hjulstørrelse og -omkreds

Hjulstørrelsen er markeret på begge sider af dækket. Dette er ikke en komplet liste. Du kan også bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

Hjulstørrelse	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615

Hjulstørrelse	L (mm)
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 lukket ring	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952

Hjulstørrelse	L (mm)
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C lukket ring	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Softwarelicensaftale

VED AT BRUGE PLOTTEREN ACCEPTERER DU AT VÆRE BUNDET AF VILKÅRENE OG BETINGELSERNE I DEN FØLGENDE SOFTWARELICENSAFTALE. LÆS DENNE AFTALE GRUNDIGT.

Garmin Ltd. og dets datterselskaber ("Garmin") giver dig en begrænset licens til at bruge softwaren i denne enhed ("Softwaren") i binær udførbar form ved normal brug af produktet. Titel, ejendomsret og intellektuelle ejendomsrettigheder til Softwaren forbliver hos Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører.

Du bekræfter, at Softwaren tilhører Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og at den er beskyttet ifølge amerikansk lov om ophavsret og internationale aftaler om ophavsret. Endvidere bekræfter du, at Softwarens struktur, organisering og kode, hvor kildekoden ikke er leveret, er værdifulde forretningshemmeligheder ejet af Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og at Softwaren i kildekodeform er en værdifuld forretningshemmelighed, der forbliver Garmins og/eller dets tredjepartsleverandørers ejendom. Du accepterer, at softwaren eller nogen del af denne ikke må skilles ad, demonteres, modificeres, ommonteres, omstruktureres eller reduceres til læsbar form, og at du ikke må skabe enheder, der er afledt af eller baseret på denne software. Du accepterer, at du ikke må eksportere eller reeksportere produktet til noget land i strid med USA's love om eksportregulering eller love om eksportregulering i et hvilket som helst andet relevant land.

Indeks

- A**
advarsler **14**
alarmer **14–16**
ANT+ sensorer **8, 13**
 parre **8**
Auto Lap **15**
Auto Pause **15**
Automatisk rullefunktion **15**
- B**
baggrundsbelysning **16**
baggrundsllys **1**
baner **8**
 indlæse **8**
 slette **8**
batteri
 maksimere **7, 15, 18**
 oplade **1**
 udskifte **17**
beregnet sluttidspunkt **4**
Bluetooth teknologi **1, 6, 7, 15**
brugerdata, slette **6**
brugerprofil **13**
- C**
Connect IQ **13**
cykling **12**
- D**
data
 opbevare **6, 9**
 optage **16**
 overføre **6**
datafelter **13, 14, 19**
den tid, du er i kontakt med jorden **10**
distance, alarmer **14**
- E**
effekt (kraft) **1**
 målere **12, 13**
 zoner **13**
enheds-ID **18**
- F**
fart- og kadencesensorer **1**
fejlfinding **9, 11, 17, 18**
fodsensør **1, 12, 13**
- G**
gangintervaller **14**
Garmin Connect **3, 4, 6–8, 13**
 opbevare data **6**
Garmin Express **7**
 opdatering af software **17**
 registrering af enheden **17**
gemme aktiviteter **1, 2**
genveje **1**
GLONASS **16**
GPS **1, 3, 15, 16**
 signal **18**
- H**
hastighed **16**
historik **5–7, 16**
 sende til computer **6**
 slette **6**
hjulstørrelser **21**
Højde **7**
- I**
ikoner **1**
indendørs træning **3, 12**
indlæsning af data **7**
indstillinger **14–16, 18**
 enhed **16**
intervaller **2**
 træningsture **4**
- K**
kadence **10, 14, 15**
kalender **4**
kalorie, alarmer **14**
kapsejlads **5**
koordinater **7**
kort **7**
 opdatere **17**
- L**
længder **2**
løbedynamik **10, 11**
låse, taster **18**
- M**
meddelelser **15, 16**
menu **1**
metronom **15**
multisport **2, 5**
mål **5**
måleenheder **16**
- N**
navigation **7**
 stoppe **8**
nulstilling af enheden **18**
- O**
omgange **1**
opdateringer, software **18**
oplade **1**
- P**
parre, smartphone **6**
parring af ANT+ sensorer **8**
personlige rekorder **5**
 slette **5**
poolstørrelse **3**
positioner **7**
 redigere **7**
 slette **7**
produktregistrering **17**
profiler **2, 14**
 aktivitet **1, 2**
 bruger **13**
programmer **6, 7, 13**
 smartphone **6**
puls **1, 14**
 måler **8–12, 17, 18**
 zoner **6, 11, 21**
- R**
registrering af aktivitet **3, 15**
registrering af enheden **17**
rengøring af enheden **9, 10, 17**
restitution **12**
- S**
satellitsignaler **18**
skærm **16**
slette
 alle brugerdata **6, 18**
 historik **6**
 personlige rekorder **5**
smartphone **13**
 parre **6**
 programmer **6, 7**
software
 opdatere **17, 18**
 version **18**
softwarelicensaftale **22**
specifikationer **16, 17**
sprog **16**
svømning **2, 3, 5, 9**
swolf-score **2**
systemindstillinger **16**
søvntilstand **3**
- T**
tag **2**
taster **1, 17, 18**
- tempo **14, 16**
tid **14, 16**
 alarmer **14**
 indstillinger **16**
tidszoner **16**
tilbehør **8, 13, 17**
tilpasse enhed **14**
timer **1, 2, 5**
toner **15, 16**
triathlon træning **2**
træning **1, 4–6, 14**
 planer **3, 4**
træningsture **3, 4**
 indlæse **4**
- U**
udskiftning af batteriet **17**
UltraTrac **15**
ur **14, 16**
urskiver **13**
urtilstand **15, 18**
USB **18**
 frakoble **6**
- V**
vertikale udsving **10**
vibration **16**
VIRB fjernbetjening **13**
Virtual Partner **4, 5**
VO2 maks. **4, 5, 11, 12, 21**
- W**
Wi-Fi **1, 18**
 tilslutte **7**
widgets **13**
- Z**
zoner
 puls **11**
 tid **16**
 tænd/sluk **13**
- Ø**
øvelser **2, 3**

