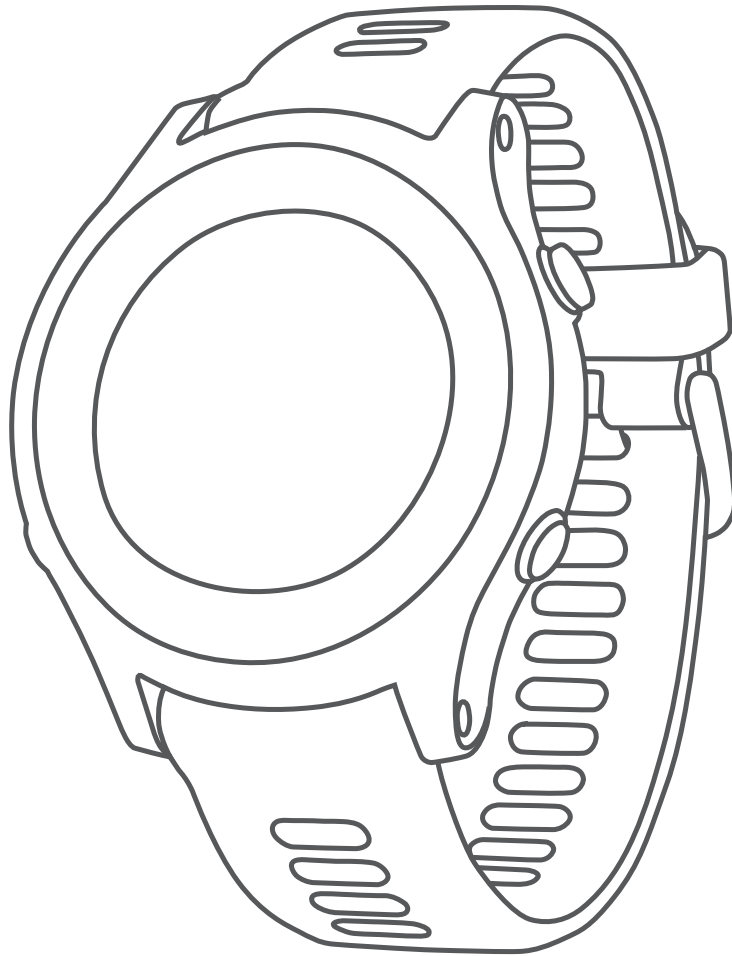


GARMIN®



FORERUNNER® 935

Brugervejledning

© 2017 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

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

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., der er registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. Shimano® og Di2™ er varemærker tilhørende Shimano, Inc. STRAVA, og Strava™ er varemærker tilhørende Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ og Normalized Power™ er varemærker tilhørende Peakware, LLC. Wi-Fi® er et registreret mærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

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

M/N: A03191

Indholdsfortegnelse

Indledning	1
Taster	1
GPS-status og statusikoner	1
Løb en tur	1
Aktiviteter og apps	1
Start af aktivitet	1
Tip til registrering af aktiviteter	2
Stop en aktivitet	2
Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet	2
Indendørs aktiviteter	2
Kalibrering af distance på løbeband	2
Udendørsaktiviteter	2
Multisport	2
Triatlontræning	2
Sådan oprettes en multisportsaktivitet	2
Tip til triatlontræning eller brug af multisportsaktiviteter	3
Svømning	3
Svømmeterminologi	3
Typer af tag	3
Tip til svømmeaktiviteter	3
Hvile under svømning i pool	3
Træning med øvelseslog	3
Visning af skiløbeturne	3
Jumpmaster	3
Golfspil	4
Sådan spiller du golf	4
Oplysninger om hul	4
Flytning af flaget	4
Visning af målte slag	4
Visning af layup- og dogleg-distancer	4
Scoring	4
Opdatering af en score	4
TruSwing™	4
Brug af distancetæller til golf	4
Sporing af statistik	4
Træning	4
Træning	4
Følg en træning fra Garmin Connect	4
Start af en træning	5
Om træningskalenderen	5
Brug af Garmin Connect træningsplaner	5
Intervaltræning	5
Oprettelse af en intervaltræning	5
Start en intervaltræning	5
Stop en intervaltræning	5
Brug af Virtual Partner®	5
Angivelse af et træningsmål	5
Annullering af et træningsmål	6
Segmenter	6
Strava™ segmenter	6
Sådan konkurrerer du i et segment	6
Visning af segmentdetaljer	6
Konkurrer mod en tidligere aktivitet	6
Personlige rekorder	6
Visning af dine personlige rekorder	6
Gendannelse af en personlig rekord	6
Sletning af en personlig rekord	6
Sletning af alle personlige rekorder	6
Brug af metronomen	7
Udvidet visningstilstand	7
Indstilling af din brugerprofil	7
Træningsmål	7
Om pulszoner	7

Indstilling af dine pulszoner	7
Sådan lader du enheden indstille dine pulszoner	7
Udregning af pulszone	7
Om Sportsmand hele livet	8
Indstilling af dine effektzoner	8
Aktivitetstracking	8
Automatisk mål	8
Brug af aktivitetsalarm	8
Søvnregistrering	8
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering	8
Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand	8
Minutter med høj intensitet	8
Optjening af intensitetsminutter	8
Garmin Move IQ™ Begivenheder	9
Indstillinger for registrering af aktivitet	9
Deaktivering af aktivitetstracking	9
Registrering af menstruationscyklus	9
Pulsmålerfunktioner	9
Håndledsbaseret puls	9
Sådan bæres enheden	9
Tip til uregelmæssige pulsdata	9
Visning af pulsmåler-widget	9
Send pulsdata til Garmin® enheder	9
Overførsel af pulsdata under en aktivitet	9
Indstilling af alarm ved unormal puls	10
Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler	10
HRM-Swim tilbehør	10
Puls under svømning	10
Svøm en tur i poolen	10
Svømning i åbent vand	10
Størrelsestilpasning af pulsmåler	10
Påsætning af pulsmåleren	10
Tips til anvendelse af tilbehøret HRM-Swim	10
Vedligeholdelse af pulsmåleren	11
HRM-Tri tilbehør	11
Svømning i bassin	11
Påsætning af pulsmåleren	11
Datalagring	11
Vedligeholdelse af pulsmåleren	11
Tip til uregelmæssige pulsdata	11
Løbedynamik	11
Træning med løbedynamik	12
Farvemålere og data for løbedynamik	12
Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden	12
Data for vertikale udsving og vertikalt forhold	12
Tip til manglende data for løbedynamik	13
Præstationsmålinger	13
Deaktivering af meddelelser om præstation	13
Automatisk registrering af præstationsmålinger	13
Træningsstatus	13
Tips til at hente din træningsstatus	14
Om VO2-max estimeringer	14
Restitutionsstid	14
Visning af din restitutionstid	14
Restitutionspuls	14
Træningsbelastning	14
Visning af dine forventede løbetider	15
Om Training Effect	15
Visning af pulsvariationens stress-score	15
Præstationskrav	15
Sådan vises dit præstationskrav	15
Laktattærskel	15
Sådan foretages en guidet test for at bestemme din syregrænse	16
Få dit FTP-estimat	16

Udførelse af en FTP-test	16	Parring af ANT+ sensorer	23
Intelligente funktioner	16	Tip til parring af ANT+ tilbehør med din Garmin enhed	23
Parring af din smartphone med enheden	16	Fodsensor	23
Tip til eksisterende Garmin Connect brugere	16	Løb en tur med brug af en fodsensor	23
Aktivering af Bluetooth meddelelser	16	Kalibrering af fodsensor	23
Visning af meddelelser	17	Forbedring af fodsensorens kalibrering	23
Administration af meddelelser	17	Manuel kalibrering af fodsensor	23
Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning	17	Indstilling af hastighed og distance for fodsensor	23
Aktivering og deaktivering af smartphone- forbindelsesalarmer	17	Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence	23
Sådan finder du en bortkommet mobil enhed	17	Træning med effektmålere	23
Widgets	17	Brug af elektroniske skiftere	24
Visning af widgets	18	Situationsfornemmelse	24
Visning af menuen Styring	18	tempe	24
Tilpasning af kontrolmenuen	18	Tilpasning af din enhed	24
Visning af widget med vejrudsigten	18	Tilpasning af din aktivitetsliste	24
Åbning af musikknapper	18	Sådan tilpasser du widget-sløjfen	24
Bluetooth connectede funktioner	18	Aktivitetsindstillinger	24
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen	18	Tilpasning af skærbilleder	25
Manuel synkronisering af data med Garmin Connect	18	Sådan føjes et kort til en aktivitet	25
Start en GroupTrack session	18	Alarmer	25
Tip til GroupTrack sessioner	19	Indstilling af en advarsel	25
Connect IQ funktioner	19	Auto Lap	25
Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren	19	Markering af omgange efter distance	25
Wi-Fi connectede funktioner	19	Aktivering af Auto Pause®	26
Historik	19	Aktivering af Automatisk kltring	26
Brug af historik	19	3D hastighed og distance	26
Multisport-historik	19	Brug af automatisk rullefunktion	26
Visning af din tid i hver pulszone	19	Sådan ændres GPS-indstillingen	26
Visning af samlede data	20	GPS og andre satellitsystemer	26
Brug af distancetæller	20	UltraTrac	26
Sletning af historik	20	Indstillinger for strømsparetimeout	26
Datahåndtering	20	Fjernelse af en aktivitet eller app	27
Sletning af filer	20	GroupTrack indstillinger	27
Frakobling af USB-kablet	20	Urskiveindstillinger	27
Garmin Connect	20	Sådan tilpasser du urskiven	27
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren	20	Systemindstillinger	27
Navigation	20	Tidsindstillinger	27
Baner	20	Ændring af indstillingerne for baggrundslys	27
Sådan opretter og følger du en rute på din enhed	21	Tilpasning af genvejstaster	28
Oprettelse af en bane på Garmin Connect	21	Ændring af måleenhed	28
Sådan sender du en bane til din enhed	21	Ur	28
Visning af rutedetaljer	21	Manuel indstilling af tid	28
Sådan gemmes din position	21	Indstilling af en alarm	28
Rediger dine gemte positioner	21	Sådan slettes en alarm	28
Navigering til startpunktet for din senest gemte aktivitet	21	Start af nedtællingstimer	28
Projicering af et waypoint	21	Brug af stopur	28
Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet	21	Indstilling af uralarmer	28
Navigation til en destination	21	Synkronisering af tiden med GPS	28
Markering og start af navigation til en Mand over bord- position	22	VIRB Fjernbetjening	28
Navigation med Sight 'N Go	22	Betjening af VIRB actionkamera	28
Afbrydelse af navigation	22	Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet	29
Kort	22	Enhedsoplysninger	29
Panorering og zoom på kortet	22	Opladning af enheden	29
Kortindstillinger	22	Specifikationer	29
Navigationsindstillinger	22	Forerunner Specifikationer	29
Tilpasning af kortfunktioner	22	HRM-Swim specifikationer og HRM-Tri specifikationer	29
Indstillinger for retning	22	Vedligeholdelse af enheden	29
Kursmarkør	22	Rengøring af enheden	30
Opsætning af en retningsindikator	22	Udskiftning af HRM-Swim batteriet og HRM-Tri batteriet	30
Indstilling af navigationsalarmer	22	Udskiftning af remmene	30
ANT+ sensorer	23	Fejlfinding	30
		Visning af enhedsoplysninger	30
		Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label	31
		Produktopdateringer	31

Opsætning af Garmin Express	31
Sådan får du flere oplysninger	31
Registrering af aktivitet	31
Mit daglige antal skridt vises ikke	31
Min skridttæller lader ikke til at være præcis	31
Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens	31
Angivelsen af antal etager lader ikke til at være præcis	31
Mine minutter med høj intensitet blinker	31
Modtagelse af satellitsignaler	31
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen	31
Genstart af enheden	31
Sletning af brugerdata	31
Gendannelse af alle standardindstillinger	32
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express	32
Min enhed viser det forkerte sprog	32
Er min smartphone kompatibel med min enhed?	32
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden	32
Sådan maksimerer du batteriets levetid	32
Temperaturlæsningen er ikke nøjagtig	32
Hvordan kan jeg manuelt parre ANT+ sensorer?	32
Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?	33
Appendiks	33
Datafelter	33
VO2 maks. standardbedømmelser	36
FTP-bedømmelser	37
Hjulstørrelse og -omkreds	37
Symboldefinitioner	37
Indeks	38

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	Ikoner	Beskrivelse
①		Hold nede for at tænde for enheden. Hold nede for at se kontrolmenuen. Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen.
②		Vælg for at starte og stoppe timeren. Vælg en indstilling, eller bekræft en meddelelse.
③		Vælg for at registrere en omgang eller en overgang under en aktivitet. Vælg for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
④		Vælg for at rulle gennem widgets, skærbilleder, funktioner og indstillinger. Hold nede for manuelt at skifte sportsgren under en aktivitet.
⑤		Vælg for at rulle gennem widgets, skærbilleder, funktioner og indstillinger. Hold nede for at få vist menuen.

GPS-status og statusikoner

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

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

Løb en tur

Den første fitnessaktivitet, du registrerer på din enhed, kan være løb, cykling eller enhver anden udendørsaktivitet. Det er muligvis nødvendigt at oplade enheden, før du starter aktiviteten (*Opladning af enheden, side 29*).

1 Vælg **START**, og vælg en aktivitet.

2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.

3 Vælg **START** for at starte timeren.

4 Løb en tur.



5 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge **STOP** for at stoppe timeren.

6 Vælg en funktion:

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



- Vælg **Fortsæt senere** for at suspendere løbeturen og fortsætte registreringen senere.
- Vælg **Omgang** for at markere en omgang.
- Vælg **Slet > Ja** for at slette løbeturen.

Aktiviteter og apps

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

Du kan også tilføje Connect IQ™ aktiviteter og apps til din enhed ved hjælp af Connect IQ webstedet (*Connect IQ funktioner, side 19*).

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

Start af aktivitet

Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt).

1 Vælg **START**.

2 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Aktiviteter indstillet som favoritter vises først på listen (*Tilpasning af din aktivitetsliste, side 24*).

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

TIP: Hvis GPS vises i grå tekst eller på en grå baggrund, kræver aktiviteten ikke GPS-signaler.

4 Vent, til **Ready** vises på skærmen.

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

5 Vælg **START** for at starte timeren.

Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad enheden, før du starter en aktivitet (*Opladning af enheden, side 29*).
- Vælg  for at registrere omgange.
- Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider.

Stop en aktivitet

1 Vælg **STOP**.

2 Vælg en funktion:

- Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
- Hvis du vil gemme aktiviteten og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Gem** > **Udført**.
- Hvis du vil suspendere aktiviteten og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Fortsæt senere**.
- Du kan markere en omgang ved at vælge **Omgang**.
- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **Tilbage til Start** > **TracBack**.

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

- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ad den mest direkte sti ved at vælge **Tilbage til Start** > **Lige linje**.

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

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

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

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

1 Fra urskiven vælges **START** > **Tilføj**.

2 Vælg en funktion:

- Vælg **Kopier aktivitet** for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
- Vælg **Andre** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.

3 Vælg evt. en aktivitetstype.

4 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.

Dupliserede aktivitetsnavne indeholder et tal, f.eks. Cykel(2).

5 Vælg en funktion:

- Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan f.eks. vælge en farvetone eller tilpasse dataskærmene.
- Vælg **Udført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.

6 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

Indendørs aktiviteter

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

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

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

Hvis du cykler samtidig med, at GPS'en er slået fra, kan oplysninger om hastighed og distance ikke vises, medmindre du har en sensor (tilbehør), som sender oplysninger om hastighed

og distance til enheden (f.eks. en hastigheds- eller kadencesensor).

Kalibrering af distance på løbebånd

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

1 Start en løbebåndsdaktivitet (*Start af aktivitet, side 1*), og løb mindst 1,5 km (1 mi.) på løbebåndet.

2 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge **STOP**.

3 Vælg en funktion:

- Vælg **Gem** for at kalibrere løbebåndsdistanzen for første gang.
Enheden beder dig om at fuldføre løbebåndskalibreringen.
- Hvis du manuelt vil kalibrere løbebåndsdistanzen efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og spar** > **Ja**.

4 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på din enhed.

Udendørsaktiviteter

Forerunner enheden har forudinstallerede apps til udendørsaktiviteter såsom løb og svømning i åbent vand. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter. Du kan tilføje apps ved hjælp af standardaktiviteter såsom vandring eller roning. Du kan også tilføje brugerdefinerede sportsapps på din enhed (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 2*).

Multisport

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

Du kan tilpasse en multisport-aktivitet, eller du kan bruge standard-triathlon-aktiviteten, der er sat op for en standard-triathlon.

Triathlontræning

Når du deltager i en triathlon, kan du bruge aktiviteten triathlon til hurtigt at skifte mellem hvert sportssegment, tage tid på de enkelte sportssegmenter og gemme aktiviteten.

1 Vælg **START** > **Triathlon**.

2 Vælg **START** for at starte timeren.

3 Vælg  ved begyndelsen og afslutningen af hver overgang. Overgangsfunktionen kan aktiveres eller deaktiveres for aktivitetsindstillingerne for triathlon.

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

Sådan oprettes en multisportsaktivitet

1 Fra urskiven vælges **START** > **Tilføj** > **Multisport**.

2 Vælg et multisportsaktivitetsnavn, eller indtast et brugerdefineret navn.

Dupliserede aktivitetsnavne indeholder et nummer. For eksempel: Triathlon (2).

3 Vælg to eller flere aktiviteter.

4 Vælg en funktion:

- Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan f.eks. vælge, om du vil medtage overgange.
- Vælg **Udført** for at gemme og anvende multisportsaktiviteten.

5 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

Tip til triatlontræning eller brug af multisportsaktiviteter

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

Svømning

BEMÆRK

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

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

BEMÆRK: Enheden er kompatibel med HRM-Tri™ tilbehøret og HRM-Swim™ tilbehøret (*Puls under svømning, side 10*).

Svømmeterminologi

Længde: En tur til den anden ende af poolen.

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

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

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

Typer af tag

Du kan kun identificere typen af tag for svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde. Der vises typer af tag, når du gennemser intervalhistorikken. Du kan også vælge type af tag som et brugerdefineret datafelt (*Tilpasning af skærbilleder, side 25*).

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

Tip til svømmeaktiviteter

- Før du begynder på en svømmeaktivitet i swimmingpool, skal du følge instruktionerne på skærmen for at vælge størrelsen på din pool eller indtaste en brugerdefineret størrelse.
Næste gang, du starter en svømmeaktivitet i swimmingpool, vil enheden bruge denne poolstørrelse. Du kan holde  nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge Poolstørrelse for at ændre størrelsen.
- Vælg  for at registrere en pause under svømning i pool.
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen i pool.
- Vælg  for at registrere et interval under svømning i åbent vand.

Hvile under svømning i pool

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

BEMÆRK: Der registreres ikke svømmedata under hvile.

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

Træning med øvelseslog

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

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

Visning af skiløbeture

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

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Hold .
- 3 Vælg **Vis skiløbeture**.
- 4 Vælg **UP** og **DOWN** for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.
Skærbilledet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed, gennemsnitlig hastighed og samlet nedstigning.

Jumpmaster

ADVARSEL

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

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

Golfspil

Sådan spiller du golf

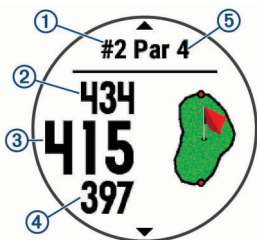
Før du tager hen og spiller på en bane første gang, skal du downloade den fra Garmin Connect Mobile app ([Garmin Connect](#), side 20). Baner, der er downloadet fra Garmin Connect Mobile app'en opdateres automatisk.

Før du spiller golf, bør du oplade enheden ([Opladning af enheden](#), side 29).

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

Oplysninger om hul

Da flagplaceringer kan ændre sig, beregner enheden afstanden til forkanten, midten og bagkanten af greenen og ikke den faktiske flagplacering.



①	Aktuelt hulnummer
②	Afstand til bagkanten af greenen
③	Afstand til midten af greenen
④	Afstand til forkanten af greenen
⑤	Par for hullet
▲	Næste hul
▼	Forrige hul

Flytning af flaget

Du kan du se nærmere på greenen og flytte flagplaceringen.

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

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

Visning af målte slag

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

Enheden har automatisk registrering og lagring af slag. Hver gang du udfører et slag langs fairwayen, registrerer enheden din slaglængde, så du kan få den vist senere.

TIP: Automatisk registrering af slag fungerer bedst, når du bærer enheden på dit primære håndled og får god kontakt med bolden. Put registreres ikke.

- 1 Mens du spiller golf, skal du vælge **START > Mål slag**.
Din seneste slaglængde vises.

BEMÆRK: Længden bliver automatisk nulstillet, når du rammer bolden igen, putter på greenen eller går videre til næste hul.

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

Visning af layup- og dogleg-distancer

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

Vælg **START > Layups**.

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

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

Scoring

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

Opdatering af en score

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

TruSwing™

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

Brug af distancetæller til golf

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

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

Sporing af statistik

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

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du holde **≡** nede.
- 2 Vælg **Tilbehør > Stat Tracking** for at aktivere sporing af statistik.

Træning

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 Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 20).

- 1 Vælg en mulighed:
 - Åbn Garmin Connect appen.

- Gå til connect.garmin.com.

- 2 Opret og gem en ny træning.
- 3 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Start af en træning

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

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > Min træning**.
- 5 Vælg en træning.

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

- 6 Vælg **Start træningen**.
- 7 Vælg **START** for at starte timeren.

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

Om træningskalenderen

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

Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 20](#)).

Du kan gennemse din Garmin Connect konto for at finde en træningsplan, planlægge træninger og sende dem til din enhed.

- 1 Slut enheden til din computer.
- 2 Fra din Garmin Connect konto kan du vælge og planlægge en træningsplan.
- 3 Gennemse træningsplanen i din kalender.
- 4 Vælg  **> Send træninger til enhed**, 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.

Oprettelse af en intervaltræning

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > Intervaller > Rediger > Interval > Type**.
- 5 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.
TIP: Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at vælge indstillingen **Åben**.
- 6 Vælg **Varighed**, angiv en distance eller et tidsinterval for træningen, og vælg .
- 7 Vælg **BACK**.
- 8 Vælg **Hvile > Type**.
- 9 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.

- 10 Indtast om nødvendigt en distance- eller tidsværdi for hvileintervallet, og vælg .

- 11 Vælg **BACK**.

- 12 Vælg en eller flere valgmuligheder:

- Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
- Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning > Til**.
- Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling > Til**.

Start en intervaltræning

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

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Stop en intervaltræning

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

Brug af Virtual Partner®

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Virtual Partner**.
- 6 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.
- 7 Start din aktivitet ([Start af aktivitet, side 1](#)).
- 8 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle til Virtual Partner skærbilledet og se, hvem der fører.



Angivelse af et træningsmål

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

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > Angiv et mål**.

5 Vælg en funktion:

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

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

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

annullering af et træningsmål

1 Hold  nede under en aktivitet.

2 Vælg **Annuller mål > Ja**.

Segmenter

Du kan sende løbe- eller cyklingssegmenter fra din Garmin Connect konto til din enhed. Når et segment er gemt på din enhed, kan du konkurrere i et segment og forsøge at matche eller overgå din personlige rekord eller andre deltagere, som har gennemført segmentet.

BEMÆRK: Når du downloader et kursus fra din Garmin Connect konto, kan du downloade alle tilgængelige segmenter i kurset.

Strava™ segmenter

Du kan downloade Strava segmenter til din Forerunner enhed. Følg Strava segmenter for at sammenligne din præstation med dine tidligere ture, venner og professionelle, der har kørt det samme segment.

Hvis du vil være Strava medlem, skal du gå til Segmenter-widget'en på din Garmin Connect konto. Du kan finde yderligere oplysninger på www.strava.com.

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

Sådan konkurrerer du i et segment

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

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

1 Vælg **START**.

2 Vælg en aktivitet.

3 Løb eller cykl en tur.

Når du går ind i et segment, vises en meddelelse, og du kan konkurrere i segmentet.

4 Begynd at konkurrere i segmentet.

Der vises en besked, når segmentet er fuldført.

Visning af segmentdetaljer

1 Vælg **START**.

2 Vælg en aktivitet.

3 Hold  nede.

4 Vælg **Træning > Segmenter**.

5 Vælg et segment.

6 Vælg en funktion:

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

- Vælg **Højdeplot** for at se en højdeangivelse for segmentet.

Konkurrer mod en tidligere aktivitet

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

1 Fra urskiven vælges **START**.

2 Vælg en aktivitet.

3 Hold  nede.

4 Vælg **Træning > Konkurrer i en aktivitet**.

5 Vælg en funktion:

- Vælg **Fra historik** for at vælge en tidligere registreret aktivitet fra enheden.
- Vælg **Downloadet** for at vælge en aktivitet, du har downloadet fra din Garmin Connect konto.

6 Vælg aktiviteten.

Skærbilledet for Virtual Partner vises med en angivelse af din anslåede sluttid.

7 Vælg **START** for at starte timeren.

8 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **START > Gem**.

Personlige rekorder

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

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

Visning af dine personlige rekorder

1 På urskiven skal du holde  nede.

2 Vælg **Historik > Rekorder**.

3 Vælg en sport.

4 Vælg en rekord.

5 Vælg **Vis rekord**.

Gendannelse af en personlig rekord

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

1 På urskiven skal du holde  nede.

2 Vælg **Historik > Rekorder**.

3 Vælg en sport.

4 Vælg den rekord, der skal gendannes.

5 Vælg **Forrige > Ja**.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af en personlig rekord

1 Fra urskiven skal du gøre følgende. hold  nede.

2 Vælg **Historik > Rekorder**.

3 Vælg en sport.

4 Vælg den rekord, der skal slettes.

5 Vælg **Slet rekord > Ja**.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af alle personlige rekorder

1 På urskiven skal du holde  nede.

2 Vælg **Historik > Rekorder**.

3 Vælg en sport.

4 Vælg **Slet alle rekorder** > Ja.

Rekorderne slettes kun for den pågældende sport.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Brug af metronomen

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

1 Fra urskiven vælges **START**.

2 Vælg en aktivitet.

3 Hold nede.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Metronom** > **Status** > **Til**.

6 Vælg en funktion:

- Vælg **Slag pr. minut** for at indtaste en værdi ud fra den kadence, du vil opretholde.
- Vælg **Alarmfrekvens** for at tilpasse taktslagenes frekvens.
- Vælg **Lyde** for at tilpasse metronomens tone og vibration.

7 Vælg evt. **Gennemse** for at lytte til metronomen, før du løber.

8 Løb en tur (*Løb en tur*, side 1).

Metronomen starter automatisk.

9 Under løbeturen skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist metronomskærm billedet.

10 Du kan om nødvendigt holde nede for at ændre metronomindstillingerne.

Udvidet visningstilstand

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

Indstilling af din brugerprofil

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

1 Hold nede.

2 Vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil**.

3 Vælg en funktion.

Træningsmål

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

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (*Udregning af pulszone*, side 7) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

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

Om pulszoner

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

Indstilling af dine pulszoner

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

1 Hold nede.

2 Vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil** > **Puls**.

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

Du kan bruge funktionen Find automatisk til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger*, side 13).

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

Du kan foretage en guidet test for at vurdere din syregrænse (*Laktattærskel*, side 15). Du kan bruge funktionen Find automatisk til automatisk at registrere din syregrænse under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger*, side 13).

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

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

6 Vælg **Zoner** > **Baseret på**.

7 Vælg en funktion:

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

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

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

10 Gentag trinnene for at tilføje yderligere sportspulszoner (valgfrit).

Sådan lader du enheden indstille dine pulszoner

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

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte (*Indstilling af din brugerprofil*, side 7).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Prøv nogle få pulstræningsplaner, som findes på din Garmin Connect konto.
- Få vist dine pulskurver og tid i zoner med din Garmin Connect konto.

Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
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

Om Sportsmand hele livet

En, der har været sportsmand hele livet, er en person, der har trænet intensivt i mange år (undtagen i kortere skadesperioder), og som har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

Indstilling af dine effektzoner

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

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

Aktivitetstracking

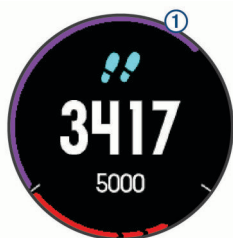
Aktivitetstracking registrerer dit daglige skridttal, tilbagelagt distance, intensitetsminutter, antal etager, forbrændte kalorier samt søvnstatistik for hver dag, der er registreret. Kalorier forbrændt inkluderer basisstofskifte plus aktivitetskalorier.

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

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

Automatisk mål

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



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

Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises Bevæg dig! og den røde bjælke. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til ([Systemindstillinger, side 27](#)).

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

Søvnregistrering

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

BEMÆRK: En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand, side 8](#)).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Bær enheden, mens du sover.
 - 2 Upload dine søvnregistreringsdata til Garmin Connect webstedet ([Garmin Connect, side 20](#)).
- Du kan få vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand

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

BEMÆRK: Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere indstillingen Sovetid i systemindstillingerne for automatisk at angive forstyr ikke-tilstand under dine normale sovetimes ([Systemindstillinger, side 27](#)).

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

Minutter med høj intensitet

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

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

Optjening af intensitetsminutter

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

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

Garmin Move IQ™ Begivenheder

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

Indstillinger for registrering af aktivitet

Hold , og vælg **Indstillinger > Registrering af aktivitet**.

Status: Deaktiverer aktivitetstracking.

Aktivitetsalarm: Viser en meddelelse og aktivitetsindikatoren på den digitale urskive og skærbilledet med skridt. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 27*).

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

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

Deaktivering af aktivitetstracking

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

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Registrering af aktivitet > Status > Fra**.

Registrering af menstruationscyklus

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

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

BEMÆRK: Hvis din Forerunner enhed ikke har en widget til registrering af menstruationscyklus, kan du downloade den fra Connect IQ appen.

Pulsmålerfunktioner

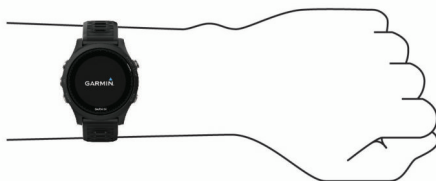
Forerunner enheden har en håndledsbaseret pulsmåler og er kompatibel med ANT+® pulsmålere med brystrem. Du kan få vist håndledsbaserede pulsdato på pulsmåler-widget'en. Hvis både håndledsbaseret puls og ANT+ pulsdato er tilgængelige, anvender enheden ANT+ pulsdato.

Håndledsbaseret puls

Sådan bæres enheden

- Bær enheden over håndledsknogle.

BEMÆRK: Enheden bør sidde tæt og behageligt. For at opnå mere præcise pulsmålinger på Forerunner enheden bør enheden ikke bevæge sig, når du løber eller træner.



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

- Se fejlfindingstippene (*Tip til uregelmæssige pulsdato, side 9*), hvor der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler.
- Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Tip til uregelmæssige pulsdato

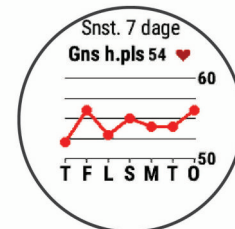
Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
 - Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
 - Undgå at ride pulssensoren på bagsiden af enheden.
 - Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
 - Vent, indtil  ikonet lyser konstant, før du begynder på din aktivitet.
 - Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.
- BEMÆRK:** Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.
- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

Visning af pulsmåler-widget

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

- 1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist en widget med puls.
- 2 Vælg **START** for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de sidste 7 dage.



Send pulsdato til Garmin® enheder

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

BEMÆRK: Når du sender pulsdato, reduceres batterilevetiden.

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

Enheden Forerunner begynder at sende dine pulsdato, og  vises.

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

- 3 Par din Forerunner enhed med din Garmin ANT+ kompatibel enhed.

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

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

Overførsel af pulsdato under en aktivitet

Du kan indstille din Forerunner enhed til at overføre dine pulsdato automatisk, når du starter på en aktivitet. Du kan f.eks. sende pulsdato til en Edge enhed, mens du cykler, eller til et VIRB actionkamera under en aktivitet.

BEMÆRK: Når du sender pulsdato, reduceres batterilevetiden.

- 1 Fra pulswidget'en skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Tilbehør > Send under aktivitet**.
- 3 Påbegynd en aktivitet (*Start af aktivitet, side 1*).
Forerunner Enheden begynder at sende dine pulldata i baggrunden.
BEMÆRK: Der er intet der tyder på, at enheden sender dine pulldata under en aktivitet.
- 4 Par om nødvendigt din Forerunner enhed med din Garmin ANT+ kompatible enhed.
BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatible enhed. Se brugervejledningen.
TIP: Hvis du vil afbryde overførslen af dine pulldata, skal du stoppe aktiviteten (*Stop en aktivitet, side 2*).

Indstilling af alarm ved unormal puls

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

- 1 Fra pulswidget'en skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Tilbehør > Unormal puls alarm > Status > Til**.
- 3 Vælg **Tærskelværdi for advarsel**.
- 4 Vælg en tærskelværdi for puls.

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

Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

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

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

HRM-Swim tilbehør

Puls under svømning

BEMÆRK: Håndledsbaseret pulsmåling er ikke tilgængelig under svømning.

Tilbehøret HRM-Tri og HRM-Swim registrerer og gemmer dine pulldata, mens du svømmer. Pulldata 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 se gemte pulldata senere. Under hvileintervaller, hvor du er oppe af vandet, sender pulsmåleren dine pulldata til din Forerunner enhed.

Din Forerunner enhed downloader automatisk gemte pulldata, 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 pulldata kan gennemses i enhedens historik og på din Garmin Connect konto.

Svøm en tur i poolen

- 1 Vælg **START > Svøm i pool**.
- 2 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.
- 3 Vælg **START**.
Enheden registrerer kun svømmedata, mens aktivitetstimeren kører.
- 4 Start din aktivitet.
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen.
- 5 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider (valgfrit).

- 6 Under hvile skal du vælge  for at sætte aktivitetstimeren på pause.
- 7 Vælg  for at genstarte aktivitetstimeren.
- 8 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **STOP > Gem**.

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 føje dataskærm billeder til standardaktiviteten for svømning i åbent vand (*Tilpasning af skærm billeder, side 25*).

- 1 Vælg **START > Åbent vand**.
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 3 Vælg **START** for at starte timeren.
Historik registreres kun, når timeren er aktiveret.
- 4 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **STOP > Gem**.

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 trøjestørrelser (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.

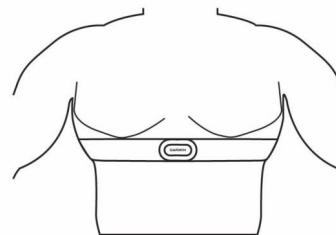
Påsætning af pulsmåleren

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.

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 10).

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 lejlighedsvis 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.

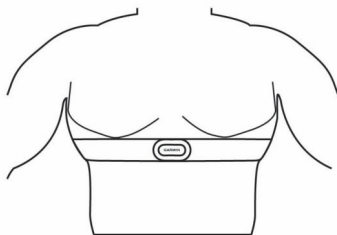
Påsætning af pulsmåleren

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 løkken ② og krogen ③ skal være på din højre side.

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

BEMÆRK: Sørg for, at vedligeholdelsesmærket ikke foldes.

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

Datalagring

Pulsmåleren 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 uploades.

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.

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 pulsmåleren*, side 11).
- 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.

Løbedynamik

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Træning med løbedynamik

Før du kan se løbedynamik, skal du tage HRM-Run™ tilbehøret, HRM-Tri tilbehøret eller Running Dynamics Pod på og parre det med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer, side 23*).

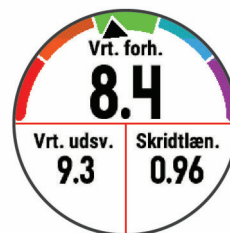
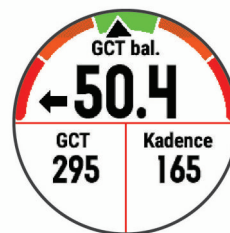
Hvis din Forerunner var pakket sammen med pulsmåleren, er enhederne allerede parret, og Forerunner er indstillet til at vise løbedynamik.

1 Vælg **START**, og vælg en løbeaktivitet.

2 Vælg **START**.

3 Løb en tur.

4 Rul ned til løbedynamikskærm-billederne for at se dine målinger.



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

Farvemålere og data for løbedynamik

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

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

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

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

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

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

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

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

Du kan se farvemåleren eller datafeltet, mens du løber, eller se opsummeringen på din Garmin Connect konto efter løbeturen. Som med de andre data vedrørende løbedynamik er balancen for den tid, du er i kontakt med jorden, en kvantitativ måling, der kan hjælpe dig til at lære mere om dine løbemaade.

Data for vertikale udsving og vertikalt forhold

Dataintervallerne for vertikale udsving og vertikalt forhold er lidt forskellige afhængig af sensoren og, om den er anbragt på brystet (HRM-Tri eller HRM-Run tilbehør) eller om livet (Running Dynamics Pod tilbehør).

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

Tip til manglende data for løbedynamik

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

- Kontrollér, at du har et tilbehør for løbedynamik, for eksempel HRM-Tri tilbehøret.
Tilbehør med løbedynamik har  på forsiden af modulet.
- Par tilbehøret til løbedynamik med din Forerunner enhed igen i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis dataene for løbedynamik kun viser nuller, skal du kontrollere, at tilbehøret vender den rigtige side opad.
BEMÆRK: Tid i kontakt med jorden og balance vises kun, mens du løber. Den beregnes ikke, mens du går.

Præstationsmålinger

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

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



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

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

VO2-max.: VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Din enhed justerer VO2-max-værdierne for varme og højde, f.eks. når du akklimatiserer dig til miljøer med høj varme eller store højder.

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

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

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

HRV-stresstest: HRV-stresstest (pulsudsving) kræver en Garmin brystpulsmåler. Enheden registrerer din pulsvariation, mens du står stille i 3 minutter. Den fortæller dig dit generelle

stressniveau. Skalaen er 1 til 100, og en lavere score angiver et lavere stressniveau.

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

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

Syregrense: Syregrense kræver pulsmåler med brystrem. Syregrensen er det punkt, hvor dine muskler begynder hurtigt at blive trætte. Din enhed måler dit syregrenseniveau ved hjælp af pulsdata og tempo.

Deaktivering af meddelelser om præstation

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

- På urskiven skal du holde  nede.
- Vælg **Indstillinger > Fysiologiske målinger > Meddelelser om præstation**.
- Vælg en funktion.

Automatisk registrering af præstationsmålinger

Funktionen Find automatisk er som standard aktiveret. Enheden kan automatisk registrere din maksimale puls og syregrense under en aktivitet. Når den er parret med en kompatibel effektmåler, kan enheden automatisk registrere din FTP (functional threshold power) under en aktivitet.

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

- Hold  nede.
- Vælg **Indstillinger > Fysiologiske målinger > Find automatisk**.
- Vælg en funktion.

Træningsstatus

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

Top: Top betyder, at du er i den perfekte kondition til et løb. Din nyligt reducerede træningsbelastning tillader din krop at restituere sig og helt kompensere for tidligere træning. Du bør planlægge forud, da denne toptilstand kun kan opretholdes i et kort tidsrum.

Produktiv: Din aktuelle træningsbelastning flytter dit konditionsniveau og din præstation i den rigtige retning. Du skal planlægge restitutionperioder i din træning for at vedligeholde dit konditionsniveau.

Vedligeholdelse: Din aktuelle træningsbelastning er tilstrækkelig til at opretholde dit konditionsniveau. Hvis du vil

oplevelse forbedring, kan du prøve at variere dine træninger mere eller øge din træningsmængde.

Restitution: Din lettere træningsbelastning tillader din krop at restituere, hvilket er af afgørende betydning i længere perioder med hård træning. Du kan gå tilbage til en højere træningsbelastning, når du er føler, at du er klar.

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

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

Formforbedrende: Din træningsbelastning er meget høj og gør mere skade end gevinst. Din krop har brug for hvile. Du bør give dig selv tid til at restituere ved at tilføje lettere træning i din plan.

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

Tips til at hente din træningsstatus

Træningsstatusfunktionen afhænger af opdaterede vurderinger af dit fitnessniveau, inklusive mindst to VO2-max målinger om ugen. Dit VO2-max. estimat bliver opdateret efter udendørs løb eller cykelture med effektmåler, hvor din puls nåede op på mindst 70% af din maksimale puls i flere minutter. For at kunne bevare nøjagtigheden af trenden i dit fitnessniveau, giver terrænløb og aktiviteter med indendørs løb ikke nogen VO2-max estimering.

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

- Løb eller cykl udendørs mindst to gange om ugen med en effektmåler, og få din puls op på mere end 70 % af din maksimale puls i mindst 10 minutter.

Når du har brugt enheden en uge, bør din træningsstatus være tilgængelig.

- Registrer alle dine fitnessaktiviteter på denne enhed, og aktiver funktionen PhysioTrueUp™, der tillader din enhed at indsamle oplysninger om din præstation..

Om VO2-max estimeringer

VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO2-max er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. Forerunner enheden kræver håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler for at kunne vise din VO2-max estimering. Enheden har separate VO2-max estimeringer for løb og cykling. Du skal løbe enten udendørs med GPS eller køre med en kompatibel effektmåler i et moderat intensitetsniveau i flere minutter for at få et nøjagtigt VO2 Maks. estimat.

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



Lilla	Fremragende
Blå	Rigtig god
Grøn	God
Orange	Nogenlunde
Rød	Dårlig

VO2-max data kommer fra FirstBeat. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget ([VO2 maks. standardbedømmelser](#), side 36) og gå til www.CooperInstitute.org.

Restitutionstid

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

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

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

Visning af din restitutionstid

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil](#), side 7) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszone](#), side 7).

1 Løb en tur.

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

Restitutionstiden vises. Den maksimale tid er 4 dage.

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

Restitutionspuls

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

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

Træningsbelastning

Træningsbelastningen er et mål for din træningsmængde i løbet af de seneste syv dage. Det er summen af dine EPOC-målinger (ekstra iltbehov efter træning) for de seneste syv dage. Måleren viser, om din aktuelle belastning er for lav, for høj eller inden for det optimale område for at opretholde eller forbedre dit

formniveau. Det optimale område er bestemt ud fra dit aktuelle formniveau og din træningshistorik. Området justeres, når din træningstid og -intensitet øges eller mindskes.

Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 7](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszone, side 7](#)).

Din enhed bruger VO2-max estimering ([Om VO2-max estimeringer, side 14](#)) og offentliggjorte datakilder til at give en målløbetid på basis af din nuværende kondition. Denne projektion forudsætter også, at du har gennemført korrekt træning til løbet.

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

- 1 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist Performance Widget.
- 2 Vælg **START** for at rulle gennem præstationsmålingerne.

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

Om Training Effect

Training Effect måler, hvilken indvirkning træningen har på din aerobe og anaerobe kondition. Training Effect stiger under aktiviteten. Efterhånden som aktiviteten skrider frem, øges værdien Training Effect og fortæller dig derved, hvordan aktiviteten har forbedret din kondition. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger, puls, varighed og aktivitetens intensitet.

Aerob Training Effect bruger din puls til at måle, hvordan den akkumulerede intensitet af træningen påvirker din aerobe kondition, og angiver, om træningen vedligeholder din nuværende kondition eller forbedrer den. Din akkumulerede EPOC under træning knyttes til en række værdier, der redegør for dit konditionsniveau og dine træningsvaner. Stabil træning med moderat anstrengelse eller træninger, som involverer længere intervaller (> 180 sekunder), har en positiv indvirkning på dit aerobe stofskifte og giver en aerob træningseffekt.

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

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

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

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

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

Training Effect teknologien udbydes og understøttes af Firstbeat Technologies Ltd. Hvis du vil have flere oplysninger, kan du gå til www.firstbeat.com.

Visning af pulsvariationens stress-score

Før du kan tage stresstesten for din pulsvariation, skal du tage en Garmin brystpulsmåler på og parre den med din enhed ([Parring af ANT+ sensorer, side 23](#)).

Pulsvariationens stress-score er resultatet af en treminutters test, der udføres, mens du står stille, hvor Forerunner enheden analyserer pulsforskellen for at bestemme dit samlede stressniveau. Træning, søvn, ernæring og dagligdags stress har alle indflydelse på dine præstationer. Området for stress-scoren er 1 til 100, hvor 1 er en meget lav stresstilstand, og 100 er en meget høj stresstilstand. At kende din stress-score kan hjælpe dig med at afgøre, om din krop er klar til en hård træning eller til yoga.

TIP: Garmin anbefaler, at du måler din stress-score, før du træner, på ca. samme tidspunkt og under de samme forhold hver dag. Du kan vist tidligere resultater på din Garmin Connect konto.

- 1 Vælg **START > DOWN > HRV Stress > START**.
- 2 Følg vejledningen på skærmen.

Præstationskrav

Mens du udfører din aktivitet, f.eks. løb eller cykling, analyserer funktionen Præstationskrav dit tempo, din hjerterytme og dine pulsudsving for at lave en realtidsvurdering af din evne til at præstere sammenlignet med dit gennemsnitlige fitnessniveau. Det er ca. din procentvis afvigelse i realtid fra din grundlæggende VO2-max estimering.

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

BEMÆRK: Enheden kræver nogle enkelte løbe- eller køreture med en pulsmåler for at få en præcis VO2-max estimering og få mere at vide om din løbe- eller køreform ([Om VO2-max estimeringer, side 14](#))).

Sådan vises dit præstationskrav

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler.

- 1 Føj **Præstationskrav** til et dataskærm billede ([Tilpasning af skærm billeder, side 25](#)).
- 2 Løb eller cykl en tur.
Efter 6 til 20 minutter vises dit præstationskrav.
- 3 Rul til dataskærm billedet for at få vist dit præstationskrav under hele løbe- eller køreturen.

Laktattærskel

Laktattærsklen er den træningsintensitet, hvormed laktatet (mælkesyre) begynder at ophobes i blodbanerne. Ved løb er det den estimerede kraftudfoldelse eller tempoet. Når en løber

overstiger tærsklen, begynder trætheden at øges med rivende hast. For erfarne løbere optræder tærsklen ved ca. 90 % af deres maksimale puls og en løbehastighed på mellem 10 km og en halvmaraton. For den gennemsnitlige løber optræder laktattærsklen ofte et godt stykke under 90 % af den maksimale puls. At kende din laktattærskel kan hjælpe dig med at bestemme, hvor hårdt du skal træne, eller hvornår du skal presse dig selv under et løb.

Hvis du allerede kender pulsværdien for din laktattærskel, kan du angive den i dine brugerprofilindstillinger (*Indstilling af dine pulszoner*, side 7).

Sådan foretages en guidet test for at bestemme din syregrænse

Denne funktion kræver en Garmin brystpulsmåler. Før du kan foretage en guidet test, skal du sætte pulsmåleren på og parre den med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer*, side 23).

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning og din VO2-max estimering til at estimere syregrænsen. Enheden registrerer automatisk din syregrænse under løb ved en stabil, høj pulsintensitet.

TIP: Enheden kræver nogle enkelte løbeture med en brystpulsmåler for at få en præcis maksimal pulsværdi og VO2-max estimering. Hvis du har problemer med at få et syregrænseestimat, skal du prøve manuelt at sænke din maksimale pulsværdi.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
GPS er nødvendig for at gennemføre testen.
- 3 Hold nede.
- 4 Vælg **Træning > Lactat-tærskel**.
- 5 Start timeren, og følg anvisningerne på skærmen.
Når du begynder på en tur, viser enheden varigheden af hvert trin, målet og de aktuelle pulsdato. Der vises en besked, når testen er fuldført.
- 6 Når du har gennemført en guidet test, stoppes timeren, og aktiviteten gemmes.
Hvis det er dit første syregrænseestimat, beder enheden dig om at opdatere dine pulszoner baseret på din syregrænsepuls. For hvert yderligere syregrænseestimat beder enheden dig om at acceptere eller afvise estimatet.

Få dit FTP-estimat

Før du kan se dit FTP-estimat (Functional Threshold Power), skal du parre en brystpulsmåler og en effektmåler med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer*, side 23), og du skal have din VO2-max estimering for cykling (*Om VO2-max estimeringer*, side 14).

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning og din VO2-max estimering til at estimere din FTP. Enheden registrerer automatisk dit FTP under kørsler ved en stabil, høj puls- og effekttensitet.

- 1 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist Performance Widget.
- 2 Vælg **START** for at rulle gennem præstationsmålingerne.
FTP-estimatet vises som en værdi målt i W pr. kg, effekten vises i W, og en position vises på farvemåleren.

	Fremragende
	Rigtig god
	God
	Nogenlunde
	Utrænet

Se appendiks (*FTP-bedømmelser*, side 37) for yderligere oplysninger.

BEMÆRK: Når en præstationsmeddelelse fortæller dig om en ny FTP, kan du vælge **Accepter** for at gemme den nye

FTP eller **Afslå** for at beholde din aktuelle FTP (*Deaktivering af meddelelser om præstation*, side 13).

Udførelse af en FTP-test

Før du kan gennemføre en test og bestemme dit FTP (Functional Threshold Power), skal du parre en brystpulsmåler og en effektmåler med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer*, side 23), og du skal have din VO2-max estimering (*Om VO2-max estimeringer*, side 14).

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

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en cykleaktivitet.
- 3 Hold nede.
- 4 Vælg **Træning > Test under FTP-vejledning**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.
Når du har startet en tur, viser enheden varigheden af hvert trin, målet og de aktuelle effektdato. Der vises en besked, når testen er fuldført.
- 6 Når du har gennemført en guidet test, skal du køle af, stoppe timeren og gemme aktiviteten.
FTP vises som en værdi målt i W pr. kg, effekten vises i W, og en position vises på farvemåleren.
- 7 Vælg en funktion:
 - Vælg **Accepter** for at gemme den nye FTP.
 - Vælg **Afslå** for at beholde den aktuelle FTP.

Intelligente funktioner

Parring af din smartphone med enheden

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

- 1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Connect appen.
- 2 Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra din enhed.
- 3 Vælg **LIGHT** for at tænde enheden.
Første gang du tænder enheden, er den i parringstilstand.
TIP: Du kan holde **LIGHT** nede og vælge for manuelt at aktivere parringstilstand.
- 4 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
 - Hvis det er første gang, du parrer en enhed med Garmin Connect appen, skal du følge instruktionerne på skærmen.
 - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen fra eller menuen, skal du vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed** og følge instruktionerne på skærmen.

Tip til eksisterende Garmin Connect brugere

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

Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre din Forerunner enhed med en kompatibel mobil enhed (*Parring af din smartphone med enheden*, side 16).

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Telefon > Smart Notifications > Status > Til**.

- 3 Vælg **Under aktivitet**.
- 4 Vælg en meddelelsespræference.
- 5 Vælg en lydpræference.
- 6 Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 7 Vælg en meddelelsespræference.
- 8 Vælg en lydpræference.
- 9 Vælg **Timeout**.
- 10 Vælg det tidsrum, som alarmeren for en ny meddelelse vises på skærmen.

Visning af meddelelser

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

Afspilning af lydbeskeder på din smartphone

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

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

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

Administration af meddelelser

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

Vælg en funktion:

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

Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning

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

Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesarmer

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

BEMÆRK: Smartphone- forbindelsesarmer er deaktiveret som standard.

- 1 På urskiven skal du holde nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Telefon > Alarmer**.

Sådan finder du en bortkommet mobil enhed

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

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

- 2 Vælg .

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

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

Widgets

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

Nogle widgets er ikke synlige som standard. Du kan tilføje dem til widget-sløjfen manuelt.

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

Flere tidszoner: Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

Kalender: Viser kommende møder fra din smartphone-kalender.

Kalorier: Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.

Kompas: Viser et elektronisk kompas.

Kontrolfunktioner: Giver dig mulighed for at tænde og slukke for Bluetooth tilslutningsmuligheden og funktioner, herunder Vil ikke forstyrres, Find min telefon og manuel synkronisering.

Hundesporing: Giver dig oplysninger om din hunds position, når du har parret en kompatibel hundesporsingsenhed med din Forerunner enhed.

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

Golf: Viser golfoplysninger for din seneste runde.

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

Intensitetsminutter: Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.

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

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

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

Musikstyring: Giver dig musikafspillerknapper til din smartphone.

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

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

Ydeevne: Viser din aktuelle træningsstatus, træningsbelastning, VO2-max-estimer, restitutionstid, FTP-estimat, syregrænse og forventede konkurrencetider.

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

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

Solopgang og solnedgang: Viser solopgang, solnedgang og tusmørke.

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

Vejr: Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

Xero™ buesigte: Viser laserpositionsoplysninger, når du har et Xero buesigte parret med din Forerunner enhed.

Visning af widgets

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

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

Visning af menuen Styring

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

BEMÆRK: Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 18*).

- 1 Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærbillede.



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

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenuopgaver i kontrolmenuen (*Visning af menuen Styring, side 18*).

- 1 På urskiven skal du holde nede på ≡.
- 2 Vælg **Indstillinger > Kontrolfunktioner**.
- 3 Vælg den genvej, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre genvejens placering i kontrolmenuen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.
- 5 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at tilføje en yderligere genvej i kontrolmenuen.

Visning af widget med vejrudsigten

Vejret kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

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

Åbning af musikknapper

Musikstyring kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

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

- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at bruge musikstyring.

Bluetooth connectede funktioner

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musikstyring: Giver mulighed for betjening af musikafspilleren på din smartphone.

Telefonmeddelelser: Viser telefonmeddelelser og beskeder på din Forerunner enhed.

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

Softwareopdateringer: Giver dig mulighed for at opdatere enhedens software.

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

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

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone (*Parring af din smartphone med enheden, side 16*).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 18*).

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

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

- 1 Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg **↻**.

Start en GroupTrack session

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

Disse instruktioner gælder for start af en GroupTrack session med Forerunner enheder. Hvis dine forbindelser har andre compatible enheder, kan du se dem på kortet. De andre

enheder kan muligvis ikke vise GroupTrack cykelryttere på kortet.

- 1 Gå udenfor, og tænd for Forerunner enheden.
- 2 Par din smartphone med Forerunner enheden (*Parring af din smartphone med enheden, side 16*).
- 3 På Forerunner enheden skal du holde  nede og vælge **Indstillinger > GroupTrack > Vis på kort** for at aktivere visning af forbindelser på kortskærmbilledet.
- 4 I Garmin Connect Mobile app skal du i indstillingsmenuen vælge **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Hvis du har mere end én kompatibel enhed, skal du vælge en enhed for GroupTrack sessionen.
- 6 Vælg **Synlig for > Alle forbindelser**.
- 7 Vælg **Start LiveTrack**.
- 8 Start en aktivitet på Forerunner enheden.
- 9 Rul til skærmbilledet for at se dine forbindelser.
TIP: Fra kortet kan du holde  nede og vælge **Forbindelser** i nærheden for at få vist afstand, retning og tempo- eller hastighedsoplysninger for andre forbindelser i GroupTrack sessionen.

Tip til GroupTrack sessioner

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

- Start din aktivitet udenfor med GPS.
- Par din Forerunner enhed med din smartphone med brug af Bluetooth teknologi.
- I Garmin Connect appen skal du vælge **Forbindelser** i indstillingsmenuen for at opdatere listen over forbindelser til din GroupTrack session.
- Sørg for, at alle dine tilknytninger parres til deres smartphones, og start en LiveTrack session i Garmin Connect appen.
- Sørg for, at alle dine tilknytninger er inden for rækkevidde (40 km eller 25 mi).
- Under en GroupTrack session skal du rulle til kortet for at se dine forbindelser (*Sådan føjes et kort til en aktivitet, side 25*).

Connect IQ funktioner

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

Urskiver: Giver dig mulighed for at tilpasse urets udseende.

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

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

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

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

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

Wi-Fi connectede funktioner

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

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

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

Historik

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

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

Brug af historik

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil have vist yderligere oplysninger om aktiviteten, skal du vælge **Oplysninger**.
 - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og få vist flere oplysninger om hver omgang.
 - Vælg **Intervaller** for at vælge et interval og få vist flere oplysninger om hvert interval.
 - Hvis du vil have vist punktet på et kort, skal du vælge **Kort**.
 - For at se virkningen af aktiviteten på din aerobe og anaerobe kondition skal du vælge **Training Effect (TE)** (*Om Training Effect, side 15*).
 - For at se din tid i hver enkelt pulszone skal du vælge **Tid i zone** (*Visning af din tid i hver pulszone, side 19*).
 - Du kan få vist en stigningsprofil for aktiviteten ved at vælge **Højdeplot**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet**.

Multisport-historik

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

Visning af din tid i hver pulszone

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

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

- 1 På urskiven skal du holde nede på .
- 2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Tid i zone**.

Visning af samlede data

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

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

Brug af distancetæller

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

- 1 På urskiven skal du holde **≡** nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler > Triptæller**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist totaler for distancetæller.

Sletning af historik

- 1 Hold **≡** nede.
- 2 Vælg **Historik > Tilbehør**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Slet alle aktiviteter** for at slette alle aktiviteter fra historikken.
 - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totalværdier for distancer og tider.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

- 4 Bekræft dit valg.

Datahåndtering

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

Sletning af filer

BEMÆRK

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

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

Frakobling af USB-kablet

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

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

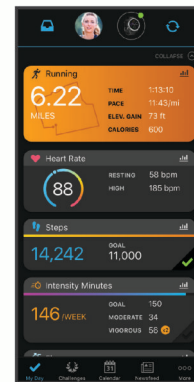
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Gå til Connect IQ butik: Du kan downloade apps, urskiver, datafelter og widgets.

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express™ programmet forbinder enheden til din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto og sende data, f.eks. træning eller træningsplaner, fra Garmin Connect webstedet til din enhed. Du kan også installere softwareopdateringer til enheden og administrere dine Connect IQ apps.

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

Navigation

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

Baner

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

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

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

Sådan opretter og følger du en rute på din enhed

- 1 Fra urskiven vælges **START > Navigation > Baner > Opret ny**.
- 2 Indtast et navn for ruten, og vælg ✓.
- 3 Vælg **Tilføj position**.
- 4 Vælg en funktion.
- 5 Gentag om nødvendigt trin 3 og 4.
- 6 Vælg **Udført > Start på banen**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 7 Vælg **START** for at begynde navigationen.

Oprettelse af en bane på Garmin Connect

Før du kan oprette en bane på Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 20](#)).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ☰ eller ⋮.
- 2 Vælg **Træning > Baner > Opret bane**.
- 3 Vælg en banetype.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Vælg **Udført**.

BEMÆRK: Du kan sende denne bane til din enhed ([Sådan sender du en bane til din enhed, side 21](#)).

Sådan sender du en bane til din enhed

Du kan sende en bane, du har oprettet ved hjælp af Garmin Connect appen til din enhed ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect, side 21](#)).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ☰ eller ⋮.
- 2 Vælg **Træning > Baner**.
- 3 Vælg en bane.
- 4 Vælg ⋮ > **Send til enhed**.
- 5 Vælg din kompatible enhed
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

Visning af rutedetaljer

- 1 Vælg **START > Navigation > Baner**.
- 2 Vælg en bane.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kort** for at se ruten på kortet.
 - Vælg **Højdeplot** for at se et højdeplot over ruten.
 - Vælg **Navn** for at se og redigere banens navn.

Sådan gemmes din position

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

BEMÆRK: Du kan tilføje punkter til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 18](#)).

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

Rediger dine gemte positioner

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

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

Navigering til startpunktet for din senest gemte aktivitet

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

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

Projicering af et waypoint

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

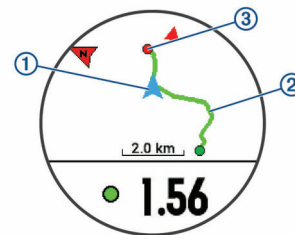
- 1 Vælg om nødvendigt **START > Tilføj > Projicer wpt.** for at projicere waypoint-appen på listen over apps.
- 2 Vælg **Ja** for at føje appen til din liste over foretrukne.
- 3 Fra urskiven vælges **START > Projicer wpt.**
- 4 Vælg **UP** eller **DOWN** for at angive retningen.
- 5 Vælg **START**.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

Det projicerede waypoint gemmes med et standardnavn.

Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet

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

- 1 Under en aktivitet skal du vælge **STOP > Tilbage til Start**.
- 2 Vælg en funktion:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje ved at vælge **Lige linje**.



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

Navigation til en destination

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

- 1 Fra urskiven vælges **START > Navigation**.
- 2 Vælg en kategori.
- 3 Besvar skærmbeskederne for at vælge en destination.

4 Vælg **Gå til**.

Der vises navigationsoplysninger.

5 Vælg **START** for at begynde navigationen.

Markering og start af navigation til en Mand over bord-position

Du kan gemme en mand over bord-position (MOB) og automatisk starte navigation tilbage til den.

TIP: Du kan tilpasse holdefunktionen for tasterne for at få adgang til MOB-funktionen (*Tilpasning af genvejtaster*, side 28).

Fra urskiven vælges **START > Navigation > Seneste MOB**.

Der vises navigationsoplysninger.

Navigation med Sight 'N Go

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

1 Fra urskiven vælges **START > Navigation > Sigt og gå**.

2 Peg urets øverste del mod en genstand, og vælg **START**.

Der vises navigationsoplysninger.

3 Vælg **START** for at begynde navigationen.

Afbrydelse af navigation

1 Hold nede under en aktivitet.

2 Vælg **Stop navigation**.

Kort

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

- Kortnavigation (*Panorering og zoom på kortet*, side 22)
- Kortindstillinger (*Kortindstillinger*, side 22)

Panorering og zoom på kortet

1 Mens du navigerer, skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist kortet.

2 Hold nede.

3 Vælg **Panorer/zoom**.

4 Vælg en funktion:

- Vælg **START** for at skifte mellem at panorere op og ned eller mod venstre og højre, eller at zoome.
- Hvis du vil panorere eller zoome på kortet, skal du vælge **UP** og **DOWN**.
- Vælg **BACK** for at afslutte.

Kortindstillinger

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

På urskiven skal du holde  nede og vælge **Indstillinger > Kort**.

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

Brugerpositioner: Viser eller skjuler gemte steder på kortet.

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

Navigationsindstillinger

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

Tilpasning af kortfunktioner

1 Hold nede.

2 Vælg **Indstillinger > Navigation > Skærbilleder**.

3 Vælg en funktion:

- Vælg **Kort** for at aktivere/deaktivere kortet.
- Vælg **Guide** for at aktivere eller deaktivere det guide-skærbillede, som viser den kompaskurs, der skal følges, mens der navigeres.
- Vælg **Højdeplot** for at slå højdeplottet til eller fra.
- Vælg et skærbillede, som du vil tilføje, fjerne eller tilpasse.

Indstillinger for retning

Du kan indstille funktionsmåden for den markør, der vises, når du navigerer.

Hold  nede, og vælg **Indstillinger > Navigation > Type**.

Retning: Peger i retning mod din destination.

Bane: Viser din placering i forhold til den kurslinje, der fører til destinationen (*Kursmarkør*, side 22).

Kursmarkør

Kursmarkøren er mest nyttig, når du navigerer til destinationen i en lige linje, f.eks. når du navigerer på vand. Den kan hjælpe dig med at navigere tilbage til kurslinjen, hvis du forlader kursen for at undgå forhindringer eller farer.



Kursmarkøren ① angiver dit forhold til en kurslinje, der fører til destinationen. Indikatoren for afvigelse fra kursen (CDI) ② angiver en indikation af afvigelsen (højre eller venstre) fra kursen. Prikkerne ③ fortæller dig, hvor meget du afviger fra kursen.

Opsætning af en retningsindikator

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

1 Hold nede.

2 Vælg **Indstillinger > Navigation > Retningsindikator**.

Indstilling af navigationsalarmer

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

1 Hold nede.

2 Vælg **Indstillinger > Navigation > Alarmer**.

3 Vælg en funktion:

- Hvis du vil indstille en alarm for en bestemt afstand fra din slutdestination, skal du vælge **Endelig distance**.
- Hvis du vil indstille en alarm for den estimerede resterende tid, inden du når frem til slutdestinationen, skal du vælge **Slut ETE**.
- For at sætte en alarm, når du afviger fra din kurs, skal du vælge **Afvigelse**.

4 Vælg om nødvendigt **Status** for at aktivere alarmer.

5 Indtast om nødvendigt en distance eller et tidsinterval, og vælg .

ANT+ sensorer

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

Parring af ANT+ sensorer

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

BEMÆRK: Hvis enheden blev leveret med en ANT+ sensor, er de allerede parret.

- 1 Installer sensoren, eller tag pulsmåleren på.
- 2 Flyt enheden inden for 1 cm fra sensoren, og vent, indtil enheden opnår forbindelse til sensoren.
Når enheden registrerer sensoren, vises en meddelelse. Du kan tilpasse et datafelt til at vise sensordata.
- 3 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge  > **Indstillinger > Sensorer og tilbehør** for at administrere ANT+ sensorer.

Tip til parring af ANT+ tilbehør med din Garmin enhed

- Kontroller, at ANT+ tilbehøret er kompatibelt med din Garmin enhed.
- Før du parrer ANT+ tilbehøret med din Garmin enhed, skal du flytte dig 10 m (33 fod) væk fra andet ANT+ tilbehør.
- Bring Garmin enheden inden for rækkevidden på 3 m (10 fod) for ANT+ tilbehøret.
- Når du har parret første gang, genkender din Garmin enhed automatisk ANT+ tilbehøret, hver gang det aktiveres. Denne proces gennemføres automatisk, når du tænder for Garmin enheden, og den tager kun få sekunder, når tilbehøret er aktiveret og fungerer korrekt.
- Når parringen er gennemført, modtager din Garmin enhed kun data fra dit tilbehør, og du kan godt nærme dig andet tilbehør.

Fodsensor

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

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

Løb en tur med brug af en fodsensor

Før du løber en tur, skal du parre fodsensoren med din Forerunner enhed ([Parring af ANT+ sensorer, side 23](#)).

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

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

Kalibrering af fodsensor

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

Forbedring af fodsensorens kalibrering

Før du kan kalibrere din enhed, skal du have modtaget GPS-signaler, og du skal parre din enhed med fodsensoren ([Parring af ANT+ sensorer, side 23](#)).

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

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

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

Manuel kalibrering af fodsensor

Før du kan kalibrere din enhed, skal du parre din enhed med fodsensoren ([Parring af ANT+ sensorer, side 23](#)).

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

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Kalorier Faktor > Indstil værdi**.
- 5 Juster kalibreringsfaktoren:
 - Øg kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for kort.
 - Sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

Indstilling af hastighed og distance for fodsensor

Før du kan tilpasse fodsensorens hastighed og distance, skal du parre din enhed med fodsensoren ([Parring af ANT+ sensorer, side 23](#)).

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

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Fart** eller **Distance**.
- 5 Vælg en funktion:
 - Vælg **Indendørs**, når du træner med GPS slået fra, hvilket normalt er indendørs.
 - Vælg **Altid**, hvis du vil bruge fodsensordataene uanset GPS-indstillingen.

Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence

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

- Par sensoren med din enhed ([Parring af ANT+ sensorer, side 23](#)).
- Indstil din hjulstørrelse ([Hjulstørrelse og -omkreds, side 37](#)).
- Kør en tur ([Start af aktivitet, side 1](#)).

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 8](#)).

- Brug områdealarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Indstilling af en advarsel*, side 25).
- Tilpas effektdatafelter (*Tilpasning af skærm billeder*, side 25).

Brug af elektroniske skiftere

Før du kan bruge kompatible elektroniske skiftere, som f.eks. Shimano® Di2™ skiftere, skal du parre dem med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer*, side 23). Du kan tilpasse de valgfrie datafelter (*Tilpasning af skærm billeder*, side 25). Forerunner enheden viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.

Situationsfornemmelse

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

BEMÆRK: Du skal muligvis opdatere Forerunner softwaren før parring af Varia enheder (*Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express*, side 32).

tempe

tempe er en ANT+ trådløs temperatursensor. Du kan fastgøre sensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft og derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger. Du skal parre tempe med din enhed for at få vist temperaturoplysninger fra tempe.

Tilpasning af din enhed

Tilpasning af din aktivitetsliste

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

Sådan tilpasser du widget-sløjfen

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

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

Aktivitetsindstillinger

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

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

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

3D Hastighed: Beregner din hastighed ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden (*3D hastighed og distance*, side 26).

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

Alarmer: Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten.

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

Auto Lap: Angiver indstillingerne for Auto Lap® funktionen (*Markering af omgange efter distance*, side 25).

Auto Pause: Indstiller enheden til at holde op med at registrere data, når du holder op med at bevæge dig, eller når du bevæger dig under en bestemt hastighed (*Aktivering af Auto Pause*®, side 26).

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

Automatisk rullefunktion: Giver dig mulighed for automatisk at bladre gennem skærm billederne med aktivitetsdata, mens timeren kører (*Brug af automatisk rullefunktion*, side 26).

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

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

Nedtælling starter: Aktiverer en nedtællingstimer for intervallsvømning i pool.

Skærm billeder: Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærm billeder og tilføje nye dataskærm billeder for aktiviteten (*Tilpasning af skærm billeder*, side 25).

Rediger vægt: Gør det muligt for brugeren tilføje og redigere den vægt, der anvendes under en repetitionstælleraktivitet.

GPS: Indstiller tilstanden for GPS-antennen. Brug af GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere hentning af position (*GPS og andre satellitsystemer*, side 26). Brug af indstillingen UltraTrac registrerer sporpunkter og sensordata mindre hyppigt (*UltraTrac*, side 26).

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

Metronom: Afspiller toner i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence (*Brug af metronomen*, side 7).

Poolstørrelse: Indstiller pool længden ved svømning i pool.

Strømsparetimeout: Indstiller timeoutindstillingen for strømbesparelse for aktiviteten (*Indstillinger for strømsparetimeout*, side 26).

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

Tælling af gentagelser: Gør det muligt for enheden at tælle dine repetitioner under en styrketræningsaktivitet.

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

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

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

Tagregistrering: Aktiverer registrering af svømmetag for svømning i pool.

Overgange: Muliggør overgange for multisport-aktiviteter.

Tilpasning af skærm billeder

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

- 1 Vælg **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærm billeder**.
- 6 Vælg et dataskærm billede, som du vil tilpasse.
- 7 Vælg en funktion:
 - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærm billedet.
 - Vælg et felt for at ændre de data, der vises i feltet.
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærm billedet fra sløjfen.
- 8 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at føje et dataskærm billede til sløjfen.

Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærm billede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærm billeder.

Sådan føjes et kort til en aktivitet

Du kan føje kortet til dataskærm billederne for en aktivitet.

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

Alarmer

Du kan indstille alarmer for enhver aktivitet, hvilket kan hjælpe dig med at træne mod bestemte mål, øge din opmærksomhed på omgivelserne og navigere til din destination. Visse alarmer er kun tilgængelige for specifikke aktiviteter. Der er tre typer alarmer: Hændelsesalarmer, områdealarmer og tilbagevendende alarmer.

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

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

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

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
Brugerdefineret	Hændelse, tilbagevendende	Du kan vælge en eksisterende besked eller oprette en brugerdefineret besked og vælge en alarmtype.
Distance	Tilbagevendende	Du kan indstille et afstandsinterval.
Højde	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation.

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se Om pulszoner , side 7 og Udregning af pulszoner , side 7.
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Effekt	Område	Du kan indstille et højt eller et lavt effektniveau.
Alarmpunkter	Hændelse	Du kan indstille en radius fra en gemt position.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.

Indstilling af en advarsel

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

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

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

Auto Lap

Markering af omgange efter distance

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

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto Lap**.
- 6 Vælg en funktion:
 - Vælg **Auto Lap** for at aktivere/deaktivere Auto Lap.
 - Vælg **Auto-distance** for at tilpasse distancen mellem omgangene.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Enheden bipper eller

vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger*, side 27).

Du kan eventuelt tilpasse datasiderne til at vise yderligere omgangsdata (*Tilpasning af skærbilleder*, side 25).

Tilpasning af omgangsalarmbeskeden

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

1 Hold  nede.

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

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Auto Lap > Lap-alarm**.

6 Vælg et datafelt for at redigere det.

7 Vælg **Gennemse** (valgfrit).

Aktivering af Auto Pause®

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

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

1 Hold  nede.

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

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Auto Pause**.

6 Vælg en funktion:

- Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig, skal du vælge **Når stoppet**.
- Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når dit tempo eller din hastighed falder til under et angivet niveau, skal du vælge **Brugerdefineret**.

Aktivering af Automatisk klatring

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

1 Hold  nede.

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

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Automatisk klatring > Status > Til**.

6 Vælg en funktion:

- Vælg **Løbsskærm** for at identificere, hvilke dataskærbilleder, der vises, mens du løber.
- Vælg **Klatringsskærm** for at identificere, hvilke dataskærbilleder, der vises, mens du klatrer.
- Vælg **Skift farver** for at vende skærmfarverne om, når du skifter tilstand.
- Vælg **Lodret fart** for at angive stigningshastighed over tid.
- Vælg **Tilstandsskift** for at angive, hvor hurtigt enheden skifter tilstand.

3D hastighed og distance

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

Brug af automatisk rullefunktion

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

1 Hold  nede.

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

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Automatisk rullefunktion**.

6 Vælg en visningshastighed.

Sådan ændres GPS-indstillingen

Enheden anvender som standard GPS til at finde satellitter. Du kan finde flere oplysninger om GPS under www.garmin.com/aboutGPS.

1 Hold  nede.

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

3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **GPS**.

6 Vælg en funktion:

- Vælg **Normal (kun GPS)** for at aktivere GPS-standardsatellitesystemet.
- Vælg **GPS + GLONASS** (russisk satellitesystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
- Vælg **GPS + GALILEO** (EU-satellitesystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
- Vælg **UltraTrac** for at registrere sporpunkter og sensordata mindre hyppigt (*UltraTrac*, side 26).

BEMÆRK: Brug af GPS og et andet satellitesystem samtidig kan reducere batterilevetiden hurtigere end brug af GPS alene (*GPS og andre satellitesystemer*, side 26).

GPS og andre satellitesystemer

Standardindstillingen for satellitesystem er GPS. GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere modtagelse af position. Brug af GPS og en anden satellit samtidig kan reducere batterilevetiden hurtigere end udelukkende brug af GPS.

UltraTrac

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

Indstillinger for strømsparetimeout

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

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

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

Fjernelse af en aktivitet eller app

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

GroupTrack indstillinger

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

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

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

Urskiveindstillinger

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

Sådan tilpasser du urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive, skal du installere en urskive fra Connect IQ store ([Connect IQ funktioner](#), side 19).

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

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

Systemindstillinger

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

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på enheden.

Tid: Angiver tidsindstillingerne ([Tidsindstillinger](#), side 27).

Baggrundslys: Justerer indstillingerne for baggrundsbelysning ([Ændring af indstillingerne for baggrundslys](#), side 27).

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

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

Genvejstaster: Giver dig mulighed for at tildele genveje til knapper på enheden ([Tilpasning af genvejstaster](#), side 28).

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

Enheder: Indstiller de måleenheder, der anvendes på enheden ([Ændring af måleenhed](#), side 28).

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

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

USB-tilstand: Indstiller enheden til at bruge masselagringstilstand eller Garmin tilstand, når den er forbundet med en computer.

Gend. stand.indstillinger: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger ([Gendannelse af alle standardindstillinger](#), side 32).

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

Tidsindstillinger

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

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

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

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

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

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

Ændring af indstillingerne for baggrundslys

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Baggrundslys**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Under aktivitet**.
 - Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Taster** for at tænde for baggrundsbelysningen ved tastetryk.
 - Vælg **Alarmer** for at slå baggrundsbelysning for alarmer til.

- Vælg **Bevægelse** for at slå baggrundsbelysningen til ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
- Vælg **Timeout** for at indstille længden af tiden, inden baggrundsbelysningen slukker.
- Vælg **Lysstyrke** for at indstille baggrundsbelysningens lysstyrke.

Tilpasning af genvejstaster

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte taster og tastekombinationer.

- 1 På urskiven skal du holde **≡** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Genvejstaster**.
- 3 Vælg en tast eller tastkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

Ændring af måleenhed

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

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

Ur

Manuel indstilling af tid

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

Indstilling af en alarm

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

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

Sådan slettes en alarm

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

Start af nedtællingstimer

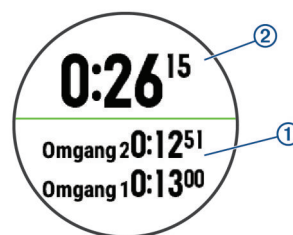
- 1 På urskiven skal du holde **≡** nede.
- 2 Vælg **Ur > Timer**.
- 3 Indtast tiden.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Genstart > Til** for at genstarte timeren automatisk, når den udløber.
- 5 Vælg om nødvendigt **Lyde**, og vælg derefter en type meddelelse.
- 6 Vælg **Start timer**.

Brug af stopur

- 1 Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærm billede.
- 2 Vælg **Stopur**.

BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje dette element til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen*, side 18).

- 3 Vælg **START** for at starte timeren.
- 4 Vælg **↺** for at genstarte omgangstimeren ①.



Den samlede stopurtid ② fortsætter med at tælle.

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

Indstilling af uralarmer

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

Synkronisering af tiden med GPS

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

- 1 På urskiven skal du holde **≡** nede.
- 2 Vælg **Ur > Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler*, side 31).

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. Du skal også indstille den VIRB widget, der skal vises i widget-sløjfen (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen*, side 24).

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 På din Forerunner enhed vælger du **UP** eller **DOWN** fra urskiven for at få vist VIRB widget.
- 3 Vent, mens enheden opretter forbindelse til VIRB kameraet.
- 4 Vælg **START**.
- 5 Vælg en funktion:
 - For at optage video skal du vælge **Start optagelse**. Videotælleren vises på Forerunner skærmen.

- Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du vælge **DOWN**.
- Hvis du vil stoppe med at optage video, skal du vælge **STOP**.
- Hvis du vil tage et foto, skal du vælge **Tag foto**.
- For at ændre video- og fotoindstillinger skal du vælge **Indstillinger**.

Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger. Du skal også indstille den VIRB widget, der skal vises i widget-sløjfen (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen*, side 24).

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

Enhedsoplysninger

Opladning af enheden

⚠ ADVARSEL

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

BEMÆRK

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

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



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

Specifikationer

Forerunner Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid for urtilstand	Op til 2 uger med registrering af aktivitet, smartphone-meddelelser og håndledsbaseret pulsmåler
Batterilevetid for aktivitetstracker-tilstand	Op til 24 timer i GPS-tilstand og med håndledspulsmåler
Batterilevetid for UltraTrac-tilstand	Op til 60 timer Op til 50 timer med håndledspulsmåler
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Trådløse frekvenser/protokoller	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol Bluetooth trådløs teknologi Wi-Fi trådløs teknologi
Vandtæthedsklasse	Svømning, 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)
Trådløse frekvenser/protokol	2,4 GHz ved +1 dBm nominelt
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ¹

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

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

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

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

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

Rengøring af enheden

BEMÆRK

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

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

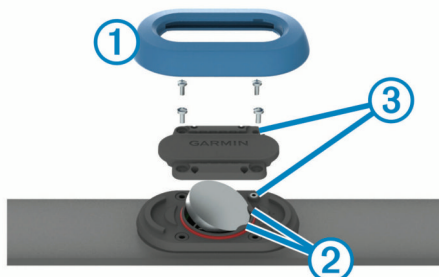
- 2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

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

Udskiftning af HRM-Swim batteriet og HRM-Tri batteriet

- 1 Fjern manchetten ① fra pulsmålermodulet.



- 2 Brug en lille stjerneskruetrækker (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.

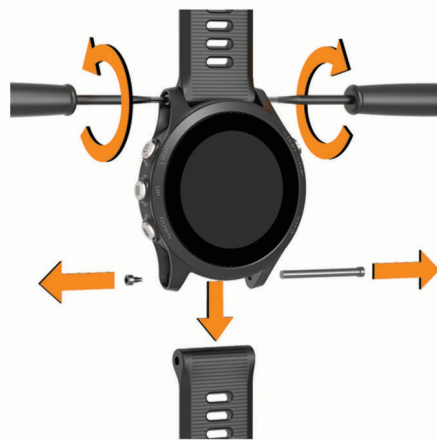
- 7 Udskift manchetten.

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

Udskiftning af remmene

Du kan udskifte remmen med nye Forerunner remme eller kompatible QuickFit™ remme.

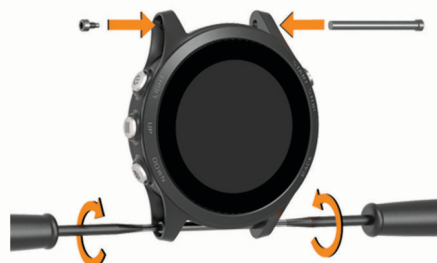
- 1 Brug de to skruetrækkere til at løsne stifterne.



- 2 Tag stifterne ud.

- 3 Vælg en funktion:

- Monter Forerunner remmene ved at tilpasse de nye remme og udskifte stifterne ved hjælp af de to skruetrækkere.
- Monter QuickFit remmene ved at sætte stifterne i igen og trykke de nye remme på plads.



BEMÆRK: Kontroller, at remmen sidder fast. Låsen bør lukkes over urstiften.

Fejlfinding

Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 Hold  nede.

- 2 Vælg **Indstillinger** > **Om**.

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

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

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

Produktopdateringer

Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din smartphone. Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Opsætning af Garmin Express

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

Sådan får du flere oplysninger

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

Registrering af aktivitet

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

Mit daglige antal skridt vises ikke

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

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

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

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

- Bær enheden på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring enheden i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring kun enheden i lommen, når du bruger hænderne eller armene aktivt.

BEMÆRK: Enheden kan tolke enkelte gentagne bevægelser, såsom opvask, lægge tøj sammen eller klappe i hænderne, som skridt.

Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

Antallet af skridt på din Garmin Connect konto opdateres, når du synkroniserer enheden.

- 1 Vælg en funktion:
 - Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect programmet (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 20*).
 - Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 18*).
- 2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.
Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Connect programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

Din enhed bruger en intern trykhøjdemåler til at måle højdeændringer i forbindelse med de etager, du går opad. Når du går en etage op, svarer det til 3 m (10 fod).

- Undgå at holde fast i gelændere eller springe trin over, når du går op ad trapper.
- I stærke vindforhold tildækkes enheden med dit ærme eller en jakke, da kraftige vindstød kan forårsage fejlaflæsninger.

Mine minutter med høj intensitet blinker

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

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

Modtagelse af satellitsignaler

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

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

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

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin Connect konto:
 - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser enheden til Garmin Connect appen med din Bluetooth aktiverede smartphone.
 - Tilslut enheden til din Garmin Connect konto via et Wi-Fi trådløst netværk.
- Mens du er tilsluttet din Garmin Connect konto, downloader enheden flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.
- Tag din enhed med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
 - Stå stille i et par minutter.

Genstart af enheden

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

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

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

Sletning af brugerdata

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

Du kan gendanne alle enhedens indstillinger til fabriksværdierne.

- 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 gendanne alle enhedens indstillinger til fabriksværdierne.

1 Hold  nede.

2 Vælg **Indstillinger > System > Gend. stand.indstillinger > Ja.**

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

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

1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

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

2 Følg instruktionerne på skærmen.

3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.

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

Min enhed viser det forkerte sprog

Du kan ændre valget af sprog på enheden, hvis du ved en fejltagelse har valgt det forkerte sprog på enheden.

1 Hold  nede.

2 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg **START.**

3 Rul ned til det næstsidste element på listen, og vælg **START.**

4 Vælg **START.**

5 Vælg dit sprog.

Er min smartphone kompatibel med min enhed?

Forerunner enheden er kompatibel med smartphones, som anvender Bluetooth trådløs teknologi.

Gå til www.garmin.com/ble for at få oplysninger om kompatibilitet.

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

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

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

- På din enhed skal du vælge  > **Indstillinger > Telefon > Par telefon.**

Sådan maksimerer du batteriets levetid

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Reducer tiden, før baggrundslyset slukker (*[Ændring af indstillingerne for baggrundslys](#), side 27*).
- Reducer lysstyrken for baggrundsbelysningen.
- Brug UltraTrac GPS-tilstand for din aktivitet (*[UltraTrac](#), side 26*).
- Sluk Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger connectede funktioner (*[Bluetooth connectede funktioner](#), side 18*).
- Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen for genoptagelse på et senere tidspunkt (*[Stop en aktivitet](#), side 2*).
- Deaktiver aktivitetstracking (*[Indstillinger for registrering af aktivitet](#), side 9*).
- Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund. Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*[Sådan tilpasser du urskiven](#), side 27*).
- Begræns det antal smartphone-meddelelser, enheden viser (*[Administration af meddelelser](#), side 17*).
- Stop med at sende pulsdata til parrede Garmin enheder (*[Send pulsdata til Garmin® enheder](#), side 9*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*[Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler](#), side 10*).

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

Temperaturlæsningen er ikke nøjagtig

Din kropstemperatur påvirker templaturlæsningen for den interne temperatursensor. For at få den mest præcise templaturlæsning skal du fjerne uret fra dit håndled og vente 20 til 30 minutter.

Du kan også anvende en tempe ekstern temperatursensor (ekstraudstyr) for at se den præcise aflæsning af den omgivende temperatur, mens du bærer uret.

Hvordan kan jeg manuelt parre ANT+ sensorer?

Du kan bruge enhedens indstillinger til at parre ANT+ sensorer manuelt. Første gang, du tilslutter en sensor til din enhed ved hjælp af ANT+ trådløs teknologi, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.
- 2 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på. Pulsmåleren sender og modtager ikke data, før du tager den på.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Tilføj ny.**
- 5 Vælg en funktion:
 - Vælg **Søg i alle.**
 - Vælg sensortypen.

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

Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?

Enheden er kompatibel med nogle Bluetooth sensorer. Første gang, du tilslutter en Garmin sensor til din enhed, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

1 Hold  nede.

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

3 Vælg en funktion:

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

Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærm billeder, side 25*).

Appendiks

Datafelter

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3s gnsn effekt: 3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

500 m tpo: Det aktuelle roningstempo pr. 500 meter.

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

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

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

Anslået sluttidspunkt: Den anslåede resterende tid, inden du når den sidste destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

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

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

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

Bageste: Bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

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

Balance: Den aktuelle venstre/højre effektbalance.

Bal kontakttid m jord/omg: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.

Bane: Retningen fra din startposition til en destination. Banen kan vises som en planlagt eller indstillet rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Barometertryk: Det aktuelle tryk med kalibrering.

Batteriniveau: Den resterende batteristrøm.

Destination Position: Positionen af din endelige destination.

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

Di2 batteri: Resterende batteristrøm i en Di2-sensor.

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

Distance pr. tag: Svømning. Den tilbagelagte distance pr. tag.

Distance pr. tag: Roning. Den tilbagelagte distance pr. tag.

Distance pr. tag – bane: Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.

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

Distance seneste omgang: Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.

Distance til næste: Den resterende distance til det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Dist pr tag-omg: Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.

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

Effekt: Den aktuelle effekt i watt.

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.

ETA ved næste: Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når det næste waypoint på ruten (justeret efter den lokale tid ved waypointet). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

Forreste: Forreste cykelgear fra en gearpositionssensor.

Forv ank: Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når den endelige destination (justeret efter den lokale tid på destinationen). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

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

Gear: Forreste og bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

Gearforhold: Antal tænder på cyklens forreste og bageste gear som registreret af en gearpositionssensor.

Gearkombination: Den aktuelle gearkombination fra en gearpositionssensor.

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

Gennemsnitlig bevægelsesfart: Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.

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

Gennemsnitlig fart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig højre Topeffektphase: Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel 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 nedstigning: Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.

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 3*). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne swolf-scoren.

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

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

Gennemsnitseffekt: Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

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

Glidhæld.: Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.

Glidhældning destination: Den påkrævede glidhældning for at stige ned fra din aktuelle position til destinationshøjden. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Gn. tag/længde: Det gennemsnitlige antal tag pr. pool længde under den aktuelle aktivitet.

Gn. vert. udsv.: Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.

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

Gn 500 m tempo: Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.

Gns. distance pr. tag: Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.

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

Gns h effektfase: Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.

Gnsn. GCT: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.

Gnsn. opstigning: Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.

Gnsn. PCO: Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.

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

Gnsn omg. tid: Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

Gns overordnet fart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.

Gns skridtlængde: Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.

Gns venstre PP: Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.

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

Gns v topeffktfse: Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.

GPS: GPS-satellitsignalet styrke.

GPS-højde: Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.

GPS-kurs: Den retning, du bevæger dig i, baseret på GPS.

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

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

Hastighed for tag – sidste omgang: Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.

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

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

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

Højre effektfase: Den aktuelle effektfasevinkel for det højre ben. Effektfase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.

Højre PPP: Den aktuelle topeffektfasevinkel for det højre ben. Topeffektfase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.

Iltmætning i muskler %: Den estimerede iltmætningsprocent i musklerne for den aktuelle aktivitet.

Intensity Factor: Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.

Interval Distance: Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

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

Interval gns. %maksimal: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

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

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

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

Interval Maksimal puls: Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

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

Interval tag hastighed: Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det aktuelle interval.

Interval tag type: Den aktuelle type tag i intervallet.

Interval - tempo: Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.

Interval - tid: Stopurtid for det aktuelle interval.

Intervl tag/længde: Det gennemsnitlige antal tag pr. pool længde i det aktuelle interval.

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

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

Kalorier: Antallet af forbrændte kalorier i alt.

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

Kompas kurs: Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.

Længde/bredde: Den aktuelle position i længde- og breddegrad uanset den valgte indstilling for positionsformat.

Længder: Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.

Maks eff.: Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.

Maksimal fart: Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

Maksimal højde: Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.

Maksimum nedstigning: Den maksimale nedstigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.

Maksimum opstigning: Den maksimale stigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.

Max %Max intrvl: Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Min. Højde: Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.

Multisport-tid: Den samlede tid for alle sportsgrene i en multisport-aktivitet, herunder overgange.

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

Nautisk distance: Den tilbagelagte distance i nautiske meter eller nautiske fod.

Nautisk fart: Den aktuelle hastighed i knob.

NP: Normalized Power™ for den aktuelle aktivitet.

Omg.fart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

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

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

Omgang 500 m tempo: Den gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle bane.

Omgange: Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

Omgang - maksimal effekt: Den højeste effekt for den aktuelle omgang.

Omgang nedstigning: Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

Omgang - NP: Gennemsnitlig Normalized Power for den aktuelle omgang.

Omgang PCO: Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.

Omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

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

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

Omgang skridtlængde: Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.

Omgangs puls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

Omgangstempo: Den gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

Omgangstid: Stopurtid 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 forhold: Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde 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 - eff.: Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.

Omg GCT: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.

Omg h effektfase: Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.

Omg h topeffktfase: Den gennemsnitlige topeffektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.

Omgivende tryk: Det ukalibrerede omgivende tryk.

Omg stig.: Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

PCO: Midterforskydning af platform. Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor der påføres kraft.

Position: Den aktuelle position ved brug af den valgte indstilling for positionsformat.

Præstationskrav: Scoren for præstationskravet er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.

Puls: Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

Puls %Maks.: Procentdelen af maksimal puls.

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

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

Retning: Den retning, du bevæger dig i.

S. omg-hast. tag: Den gennemsnitlige antal af tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.

Samlet fald: Den samlede højdedanstigning siden den seneste nulstilling.

Samlet stigning: Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.

Sdste omg - tempo: Den gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.

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

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

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

Sidste omg. - op: Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - effekt: Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - hastighed Type: Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.

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

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

Sidste omgang - nedstigning: Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - NP: Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgangsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgangstid: Stopurtid for den senest gennemførte omgang.

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

Solnedg.: Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

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

S om. 500 m tmp: Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den seneste bane.

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

Svømmetag: Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Swolf – bane: Den gennemsnitlige Swolf-score for den aktuelle bane.

Swolf – sidste bane: SWOLF-scoren for den senest gennemførte bane.

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

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

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

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

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

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en tempe sensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.

Tempo: Det aktuelle tempo.

Tid i bevægelse: Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.

Tid i stilstand: Den samlede tid i stilstand for den aktuelle aktivitet.

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

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

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

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

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

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

Tid til næste: Den anslåede resterende tid, inden du når det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Timer: Den aktuelle tid for nedtællingstimeren.

Total hæmoglobin: Den estimerede totale iltmængde i musklerne for den aktuelle aktivitet.

TSS: Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.

V dist til dest: Højdedistancen mellem din aktuelle position og den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Ve. PP: Den aktuelle effektphasevinkel for det venstre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.

Venstre omg.dist. pr. tag: Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.

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

Vertikal hastighed: Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

Vertikal hastighed til mål: Stignings- eller nedstigningshastigheden til en forudbestemt højde. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Vertikalt forhold: Forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

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

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

V omgdist pr. tag: Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.

VO2 maks. standardbedømmelser

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

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

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

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

FTP-bedømmelser

Disse tabeller omfatter klassifikationer for FTP-estimer efter køn.

Mænd	W pr. kg (W/kg)
Enestående	5,05 og derover
Fremragende	Fra 3,93 til 5,04
God	Fra 2,79 til 3,92
Rimeligt	Fra 2,23 til 2,78
Utrænet	Mindre end 2,23

Kvinder	W pr. kg (W/kg)
Enestående	4,30 og derover
Fremragende	Fra 3,33 til 4,29
God	Fra 2,36 til 3,32
Rimeligt	Fra 1,90 til 2,35
Utrænet	Mindre end 1,90

FTP-bedømmelser er baseret på undersøgelser udført af Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Hjulstørrelse og -omkreds

Din hastighedssensor registrerer automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelse er markeret på begge sider af dækket. Dette er ikke en komplet liste. Du kan også måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 lukket ring	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C lukket ring	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.

	Vekselstrøm. Enheden er egnet til vekselstrøm.
	Jævnstrøm. Enheden er kun egnet til jævnstrøm.
	Sikring. Angiver en specifikation for eller placering af sikring.
	WEEE-symbol vedrørende bortskaffelse og genanvendelse. WEEE-symbolet står på produktet i overensstemmelse med EU-direktiv 2012/19/EU om bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment). Formålet er at forhindre, at produktet bortskaffes på en forkert måde, samt at fremme genanvendelse.

Indeks

A

afstandsmåling af slag 4
aktiviteter 1, 2, 24, 27
 brugerdefineret 2, 24
 gemme 2
 starte 1, 21
 tilpasset 21
aktivitetstracking 8, 9
alarmer 22, 25, 26, 28
 puls 10
ANT+ sensorer 23, 24
 parre 23
applikationer 18, 19
 smartphone 16
Auto Lap 25, 26
Auto Pause 26
automatisk klatring 26
automatisk rullefunktion 26

B

baggrundslus 1, 27
baner 20, 21
 indlæsning 21
 oprette 21
 spille 4
batteri
 maksimere 17, 26, 32
 oplade 29
 udskifte 30
beregnet sluttidspunkt 15
Bluetooth teknologi 1, 16–18, 32
brugerdata, slette 20
brugerprofil 7

C

Connect IQ 19
cykelsensorer 23

D

data
 deling 7
 opbevare 11, 20
 overføre 20
 sider 25
 upload 18
datafelter 19
dele data 7
den tid, du er i kontakt med jorden 12
distance 26
 alarmer 22, 25
distancetæller 4, 20
dogleg 4

E

effekt (kraft) 13
 alarmer 25
 målere 16, 23, 37
 zoner 8
enheds-ID 30

F

fart- og kadencesensorer 23
favoritter 24
fejlfinding 9–11, 13, 16, 31, 32
fitness 15
fodsensoren 23

G

Galileo 26
Garmin Connect 4, 5, 16–21
 opbevare data 20
Garmin Express 19, 31
 opdatering af software 31
gemme aktiviteter 1, 2, 10
genveje 18
GLONASS 26, 27
GPS 1, 26, 27
 indstillinger 26

signal 31
green oversigt, flagplacering 4
GroupTrack 18, 19, 27

H

hastighed 26
historik 10, 19, 20
 sende til computer 20
 slette 20
hjulstørrelser 37
hovedmenu, tilpasse 24

I

ikoner 1
indendørs træning 2, 23
indstillinger 9, 22, 24, 27, 28, 31, 32
indstillinger for retning 22
intervaller 3
 træningsture 5

J

jumpmaster 3

K

kadence 7, 11, 12
 alarmer 25
 sensorer 23
kalender 5
kalorie, alarmer 25
kapsejlads 6
kompas 22
 indstillinger 22
kontrolmenuen 18
koordinater 21
kort 22, 25
 gennemse 22
 navigering 21, 22

L

Laktattærskel 15
layup 4
LiveTrack 18, 19
længder 3
løbeband 2
løbedynamik 11–13
løbsberegner 13

M

mand over bord (MOB) 22
meddelelser 16, 17
menstruationscyklus 9
menu 1
menuen styring 18
metronom 7
minutter med høj intensitet 8, 31
MOB 22
multisport 2, 3, 19
musikstyring 18
mål 5, 6
måleenheder 28
målinger 4

N

navigation 20, 22, 25
 Sight 'N Go 22
 stoppe 22
 tilbage til Start 21
nedtællingstimer 28
nulstilling af enheden 31, 32

O

omgange 1
opdateringer, software 18, 32
oplade 29

P

parre 16
 ANT+ sensorer 9, 23, 32
 Bluetooth sensorer 33
 smartphone 16, 32
Parring af ANT+ sensorer 23

personlige rekorder 6
 slette 6
poolstørrelse 10
positioner 21
 gemme 21
 redigere 21
 slette 21
profiler 1
 aktivitet 1, 2
 bruger 7
præstationskrav 1, 13, 15
puls 1, 9
 alarmer 10, 25
 måler 9–11, 13, 14, 30
 parring af sensorer 9
 zoner 7, 13, 19

R

registrering af aktivitet 8
remme 30
rengøre enhed 29, 30
rengøring af enheden 11
restitution 13, 14
ruter 21, 22
 afspille 4
 oprette 21
 vælge 4

S

satellitssignaler 26, 31
scorekort 4
segmenter 6
Sight 'N Go 22
ski
 alpint 3
 snowboarding 3
skridtlængde 11, 12
skærm 27
slette
 alle brugerdata 20, 31
 historik 20
 personlige rekorder 6
smartphone 17, 19, 32
 applikationer 18, 19
 apps 17
 parre 16, 32
snowboarding 3
software
 licens 30
 opdatere 32
 opdatering 18, 31
 version 30
specifikationer 29
spor 21
sportsmand hele livet 8
sprog 27
statistik 4
stopur 28
stress-score 15
stressniveau 13
sundhedsstatistik 9
svinganalyse 4
svømning 3, 10, 11
swolf-score 3
syregrænse 13, 16
systemindstillinger 27
sovnfunktion 8

T

tag 3
taster 1, 18, 27–29
tempe 24, 32
temperatur 24, 32
tid 28
 alarmer 25
 indstillinger 27
 zoner og formater 27
tidspunkter for solopgang og solnedgang 28
tidszoner 28
tilbage til Start, navigation 21

- tilbehør [23](#), [31–33](#)
- tilpasning af enheden [18](#), [25](#), [28](#)
- tilslutte [17](#)
- timer [1](#), [2](#), [10](#), [19](#)
 - nedtælling [28](#)
- toner [7](#), [28](#)
- TracBack [2](#), [21](#)
- Training Effect [13](#), [15](#)
- triathlontræning [2](#), [3](#)
- træning [1](#), [5](#), [6](#), [18](#)
 - planer [4](#), [5](#)
- træningsbelastning [13](#), [14](#)
- træningsstatus [13](#), [14](#)
- træningsture [4](#), [5](#)
 - indlæsning [4](#)

U

- udskiftning af batteriet [30](#)
- udvidet visning [7](#)
- UltraTrac [26](#)
- upload data [18](#)
- ur [1](#), [28](#)
- urskiver [19](#), [27](#)
- urtilstand [26](#)
- USB [32](#)
 - frakoble [20](#)

V

- vejr [18](#)
- vertikale udsving [11](#), [12](#)
- vertikalt forhold [11](#), [12](#)
- VIRB fjernbetjening [28](#), [29](#)
- Virtual Partner [5](#), [6](#)
- VO2 maks. [14](#), [36](#)
- VO2-max [15](#)
- VO2-max. [13](#)

W

- waypoints, projicering [21](#)
- Wi-Fi [32](#)
 - tilslutte [19](#)
- widgets [9](#), [10](#), [17–19](#)

Z

- zoner
 - puls [7](#)
 - tid [28](#)
 - tænd/sluk [8](#)

Ø

- øvelser [3](#)

