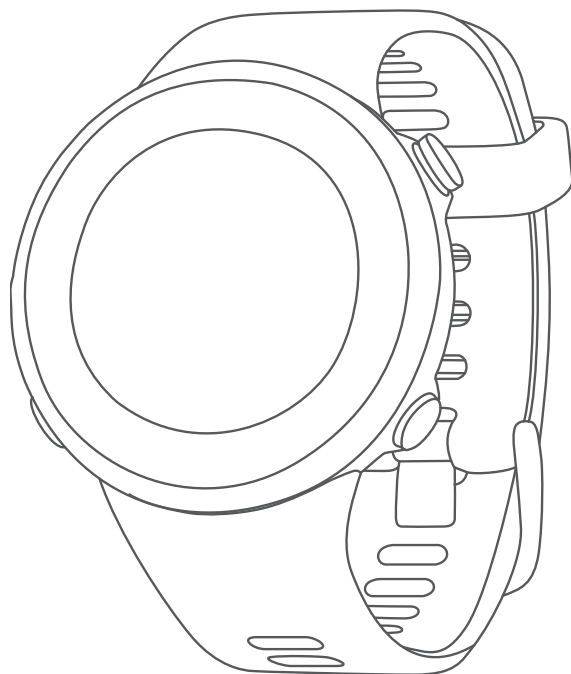


GARMIN®



GARMIN SWIM™ 2

Brugervejledning

© 2019 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® og VIRB® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™ og TrueUp™ 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®, iPhone® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. Windows® og Windows NT® er registrerede varemærker tilhørende Microsoft Corporation i USA og/eller 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.

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	1	Søvnregistrering.....	10
Oversigt over enheden.....	1	Sådan bruger du automatisk	
GPS-status og statusikoner.....	2	søvnregistrering.....	10
Parring af din smartphone med		Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand....	10
enheden.....	2		
Træning.....	3	Intelligente funktioner.....	11
Svøm en tur i poolen.....	3	Bluetooth connectede funktioner.....	11
Automatisk hvile.....	4	Manuel synkronisering af data med	
Afstandsregistrering.....	4	Garmin Connect.....	11
Træning med øvelseslog.....	5	Widgets.....	11
Indstilling af en		Visning af widgets.....	12
svømmetempoalarm.....	5	Visning af kontrolmenuen.....	12
Redigering af en tempoalarm under		Sådan finder du en bortkommet mobil	
svømning i pool.....	5	enhed.....	13
Træning.....	5	Styring af musikafspilning på en tilsluttet	
Efter svømning i pool.....	6	smartphone.....	13
Registrering af en kritisk		Aktivering af Bluetooth meddelelser....	13
svømmehastighedstest.....	6	Visning af meddelelser.....	13
Redigering af dit resultat for kritisk		Administration af meddelelser.....	13
svømmehastighed.....	7	Deaktivering af Bluetooth Smartphone-	
Om træningskalenderen.....	7	tilslutning.....	14
Personlige svømmerekorder.....	7	Aktivering og deaktivering af	
Visning af dine personlige		smartphone-forbindelsesalarmer....	14
rekorder.....	7	Synkronisering af aktiviteter.....	14
Gendannelse af en personlig			
rekord.....	7	Pulsmålerfunktioner.....	14
Sletning af en personlig rekord.....	8	Håndledsbaseret puls.....	14
Sletning af alle personlige		Puls under svømning.....	14
rekorder.....	8	Sådan bæres enheden.....	15
Svømning i åbent vand.....	8	Tip til uregelmæssige pulsdata.....	15
Svømmeoplysninger.....	8	Visning af pulsmåler-widget.....	16
Svømmeterminologi.....	8	Send pulsdata til Garmin enheder....	16
Typer af tag.....	8	Indstilling af alarm ved unormal	
Start af aktivitet.....	9	puls.....	17
Tip til registrering af aktiviteter.....	9	Deaktivering af håndledsbaseret	
Stop en aktivitet.....	9	pulsmåler.....	17
Træning indendørs.....	9	Om pulszoner.....	17
		Træningsmål.....	17
Aktivitetstracking.....	9	Indstilling af din maksimale puls.....	17
Automatisk mål.....	9	Sådan tilpasser du dine pulszoner og	
Brug af aktivitetsalarm.....	10	din maksimale puls.....	18
Aktivering af aktivitetsalarmen.....	10	Udregning af pulszone.....	18
Minutter med høj intensitet.....	10	Training Effect.....	19
Optjening af intensitetsminutter.....	10	Pulsvariation og stressniveau.....	19
		Brug af widget til stressniveau.....	20
		Body Battery.....	20
		Visning af Body Battery widgets.....	21

Tips til forbedrede Body Battery data.....	22	Ændring af indstillingerne for baggrundslys.....	29
Historik.....	22	Sådan ændres enhedens lydindstillinger.....	30
Svømningshistorik.....	22	Låsning og oplåsning af enheden....	30
Visning af historik.....	22	Visning af tempo eller hastighed.....	30
Sletning af historik.....	22	Ændring af måleenhed.....	30
Visning af samlede data.....	23	Ur.....	30
Datahåndtering.....	23	Manuel indstilling af tid.....	30
Sletning af filer.....	23	Synkronisering af tiden med GPS.....	30
Frakobling af USB-kablet.....	23	Indstilling af en alarm.....	31
Garmin Connect.....	23	Sådan slettes en alarm.....	31
Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen.....	23	Start af nedtællingstimer.....	31
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	24	Brug af stopur.....	31
Tilpasning af din enhed.....	24	Enhedsoplysninger.....	32
Indstilling af din brugerprofil.....	24	Opladning af enheden.....	32
Aktivitetmuligheder.....	24	Tip til opladning af enheden.....	32
Tilpasning af dine svømmeindstillinger.....	25	Sådan bæres enheden.....	33
Tilpasning af dine aktivitetsindstillinger.....	25	Vedligeholdelse af enheden.....	33
Indstilling af en tilbagevendende alarm.....	26	Rengøring af enheden.....	33
Angivelse af poolstørrelsen.....	26	Udskiftning af remmene.....	34
Indstilling af en Nedtællingsstart.....	26	Specifikationer.....	34
Tilpasning af datafelterne.....	26	Visning af enhedsoplysninger.....	34
Aktivering af omgangstasten.....	26	Fejlfinding.....	35
Markering af omgange efter distance.....	26	Produktopdateringer.....	35
Brug af funktionen Auto Pause®.....	27	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	35
Sådan ændres GPS-indstillingen.....	27	Opsætning af Garmin Express.....	35
Sådan tilpasser du widget-sløjfen.....	27	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....	35
Indstillinger for registrering af aktivitet.....	28	Sådan får du flere oplysninger.....	35
Deaktivering af aktivitetstracking.....	28	Registrering af aktivitet.....	35
Urskiveindstillinger.....	28	Mit daglige antal skridt vises ikke....	35
Sådan tilpasser du urskiven.....	28	Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	36
Sådan downloades Connect IQ funktioner.....	28	Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens.....	36
Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	28	Mine minutter med høj intensitet blinker.....	36
Systemindstillinger.....	29	Modtagelse af satellitsignaler.....	36
Tidsindstillinger.....	29	Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	36
Tidszoner.....	29	Genstart af enheden.....	37
		Nulstilling af alle standardindstillinger.....	37

Min enhed viser det forkerte sprog.....	37
Er min smartphone kompatibel med min enhed?.....	37
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden.....	37
Kan jeg bruge kardioaktiviteten udendørs?.....	37
Tip til eksisterende Garmin Connect brugere.....	38
Maksimering af batterilevetiden.....	38

Appendiks..... 38

Datafelter.....	38
ANT+ Pulssensor.....	40
Parring af din eksterne pulsmåler....	40
Træningsmål.....	40
Om pulszoner.....	40
Udregning af pulszone.....	41
Symboldefinitioner.....	41

Introduktion

⚠ ADVARSEL

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

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.




Oversigt over enheden



① LIGHT	Vælg for at tænde for enheden. Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen. Hold nede for at se kontrolmenuen.
② START STOP	Vælg for at starte og stoppe aktivitetstimeren. Vælg en indstilling, eller bekræft en meddelelse.
③ BACK LAP	Vælg for at vende tilbage til det forrige skærmbillede. Vælg for at registrere en omgang under en aktivitet.
④ DOWN	Vælg for at rulle gennem widgets, skærmbilleder, funktioner og indstillinger. Hold nede for at åbne musikstyring.
⑤ UP	Vælg for at rulle gennem widgets, skærmbilleder, funktioner og indstillinger. Hold nede for at få vist menuen.

GPS-status og statusikoner

For udendørs aktiviteter skifter statuslinjen til grøn, når GPS'en er klar. Et blinkende ikon betyder, at enheden søger efter et signal eller en tilsluttet enhed. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at enheden er tilsluttet.

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Smartphone-forbindelsesstatus
	Pulsstatus

Parring af din smartphone med enheden

Hvis du vil bruge de tilsluttede funktioner i Garmin Swim 2 enheden, skal den parres direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din smartphone.

1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Connect appen.



2 Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra din enhed.

3 Vælg **LIGHT** for at tænde enheden.

Første gang du tænder enheden, er den i parringstilstand.

TIP: Du kan holde **UP** nede og vælge  > **Telefon** > **Par telefon** for manuelt at aktivere parringstilstand.

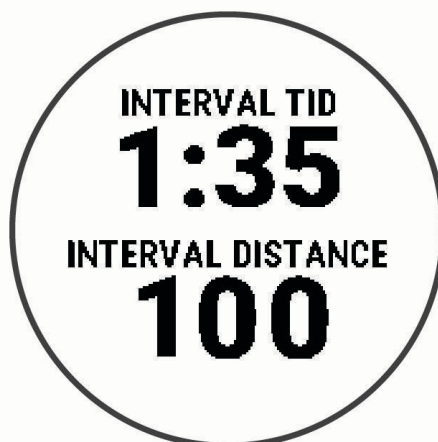
4 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:

- Hvis det er første gang, du parrer en enhed med Garmin Connect appen, skal du følge instruktionerne på skærmen.
- Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du fra menuen  eller  vælge **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** og følg instruktionerne på skærmen.

Træning

Svøm en tur i poolen

- 1 Fra urskiven skal du vælge **START** > **Svøm i pool**.
- 2 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.
- 3 Vælg **START**.
- 4 Start svømning.



Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen.

- 5 Hvis du hviler, skal du vælge **LAP** for at oprette et hvileinterval.
Skærmen viser hvid tekst på sort baggrund, og hvileskærbilledet vises.



- 6 Fra hviletilstand skal du vælge **LAP** for at genoptage svømningen og oprette et nyt svømmeinterval.
BEMÆRK: Du kan også bruge den automatiske hvilefunktion til at få enheden til automatisk at oprette hvileintervaller (*Automatisk hvile, side 4*).
- 7 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider (valgfrit).

- 8 Når du er færdig med din svømmetur, skal du vælge **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 9 Vælg en mulighed:
- Vælg **Fortsæt** for at genstarte aktivitetstimeren.
 - Vælg **Gem** for at gemme svømmeturen og nulstille aktivitetstimeren. Du kan få vist en oversigt eller vælge **DOWN** for at få vist flere data.



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

Automatisk hvile

Den automatiske hvilefunktion er kun tilgængelig for svømning i pool. Din enhed registrerer automatisk, når du hviler, og hvileskærm billedet vises. Hvis du hviler i mere end 15 sekunder, opretter enheden automatisk et hvileinterval. Når du genoptager svømningen, starter enheden automatisk et nyt svømmeinterval. Du kan slå den automatiske hvilefunktion fra i aktivitetsindstillingerne (*Tilpasning af dine svømmeindstillinger, side 25*).

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

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

Afstandsregistrering

Garmin Swim 2 enheden måler og registrerer afstand efter fuldførte længder. Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt (*Angivelse af poolstørrelsen, side 26*).

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

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

TIP: Når du laver en øvelse, skal du enten sætte timeren på pause eller bruge funktionen til logning af øvelser (*Træning med øvelseslog, side 5*).

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 **LAP** for at starte øvelsestimeren.
- 3 Når du er færdig med et øvelsesinterval, skal du vælge **LAP**.
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 **LAP**.
 - Hvis du vil starte et svømmeinterval, skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at vende tilbage til skærbillederne for svømmetræning.

Indstilling af en svømmetempoalarm

Du kan indstille et måltempo for din svømning i pool. En alarm giver dig besked, hver gang du skal vende ved poolvæggen. Hvis du f.eks. indstiller et tempomål på 2 minutter pr. 100 m med en pool-længde på 25 m, vil alarmen lyde hvert 30. sekund.

BEMÆRK: Tempoalarmen kræver præcis intervaltiming. Du kan opnå mere nøjagtige resultater, når du svømmer med en tempoalarm, ved at bruge **LAP**-tasten til hvileintervaller i stedet for den automatiske hvilefunktion.

- 1 Fra urskiven skal du vælge **START** > **Svøm i pool** > **Muligheder** > **Tilsluttede alarmer** > **Tilføj ny** > **Tempo**.
- 2 Indstil måleenheden til meter eller yards.
- 3 Indtast tiden.
Måltempotiden vises øverst på skærmen.
- 4 Vælg **START**.
Der vises et skærbillede, som angiver, hvor ofte tempoalarmen skal lyde baseret på den valgte poolstørrelse.
- 5 Vælg **BACK** to gange for at komme tilbage til forrige side.

Redigering af en tempoalarm under svømning i pool

- 1 Hold **UP** nede, mens du svømmer i poolen.
- 2 Vælg **Tempoalarm**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at justere tempoet.
- 4 Vælg **✓**.
Den opdaterede tempotid vises.
TIP: Hvis du vil slå tempoalarmen fra, skal du holde **UP** nede og vælge **Sæt tempoalarm på lydløs**.

Træning

Din enhed kan føre dig gennem en række træninger med flere trin, der inkluderer mål for hvert træningstrin, for eksempel distance, gentagelser, typen af svømmetag eller andre mål. Du kan oprette brugerdefinerede svømmetræninger i pool med Garmin Connect og overføre dem til din enhed.

Du kan oprette en planlagt træningsplan med kalenderen i Garmin Connect og sende de planlagte træninger til din enhed.

Efter svømning i pool


Din enhed kan guide dig gennem en række trin i en træning.

BEMÆRK: Før du kan downloade og bruge en træningssession, skal du have en Garmin Connectkonto ([Parring af din smartphone med enheden, side 2](#)).

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

Opret en brugerdefineret svømmetræning på Garmin Connect

Før du kan oprette en træning på Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 23](#)).



- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller **•••**.
- 2 Vælg **Træning > Træning > Opret en træning**.
- 3 Vælg **Svømning i pool**.
- 4 Opret en brugerdefineret træning.
- 5 Vælg **Gem**.
- 6 Indtast et navn på træningen, og tryk på **Gem**.

Den nye træning vises på din liste over træninger.

BEMÆRK: Du kan sende denne træning til din enhed ([Sådan sender du et tilpasset træningsprogram til din enhed, side 6](#)).

Sådan sender du et tilpasset træningsprogram til din enhed

Du kan sende et tilpasset træningsprogram, du har oprettet med Garmin Connect appen, til din enhed ([Opret en brugerdefineret svømmetræning på Garmin Connect, side 6](#)).

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

Registrering af en kritisk svømmehastighedstest

Værdien af din kritiske svømmehastighed (CSS) er resultatet af en svømmetest på tid. Din CSS er den teoretiske hastighed, som du kan opretholde kontinuerligt uden at blive udmattet. Du kan bruge din CSS som en guide til dit træningstempo og til at følge dine fremskridt.

- 1 Fra urskiven skal du gøre følgende. vælg **START > Svøm i pool > Muligheder > Træning > Kritisk svømmehastighed > Udfør test af kritisk svømmehastighed**.
- 2 Vælg **DOWN** for at få vist et preview af træningstrinnene.
- 3 Vælg **Udf test > START**.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
Der vises et skærmbillede med dit CSS-resultat.
- 5 Vælg **Accepter** eller **Afslå**.

Redigering af dit resultat for kritisk svømmehastighed

Du kan redigere eller angive et nyt tidspunkt for CSS-værdien (kritisk svømmehastighed) manuelt.

- 1 Fra urskiven skal du vælge **START > Svøm i pool > Muligheder > Træning > Kritisk svømmehastighed > CSS**.
- 2 Indtast minutterne.
- 3 Vælg **START**.
- 4 Indtast sekunderne.
- 5 Vælg **START**.

Din nye CSS-tid vises øverst på skærmen.

Om træningskalenderen

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

Visning af planlagte træninger

Du kan se planlagte svømmetræninger i din træningskalender og starte en træning.

- 1 Fra urskiven skal du vælge **START > Svøm i pool > Træning > Træningskalender**.
De planlagte træninger vises sorteret efter dato.
- 2 Vælg en træning.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vis** for at få vist trinnene for træningen.
 - Vælg **Start træningen** for at starte træningen.

Personlige svømmerekorder

Når du har afsluttet en svømmeaktivitet, 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 svømmetur.

Visning af dine personlige rekorder

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

Gendannelse af en personlig rekord

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

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 4 Vælg **Forrige > Ja**.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af en personlig rekord

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

Sletning af alle personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg **Slet alle rekorder > Ja**.
BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Svømning i åbent vand

Du kan registrere dine svømmedata, herunder distance, tempo og antal tag. Du kan tilføje dataskærbilleder til standardaktiviteten for svømning i åbent vand (*Tilpasning af datafelterne, side 26*).

- 1 Vælg **START > Åbent vand**.
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 3 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Start svømning.
- 5 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider (valgfrit).
- 6 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **STOP > Gem**.

Svømmeoplysninger

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.

Kritisk svømmehastighed (CSS): Din CSS er den teoretiske hastighed, som du kan opretholde kontinuerligt uden at blive udmattet. Du kan bruge din CSS som en guide til dit træningstempo og til at følge dine fremskridt.

Typer af tag

Du kan kun identificere typen af tag for svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde. Slagtyper vises på din Garmin Connect konto. Du kan også vælge tagtype som et brugerdefineret datafelt (*Tilpasning af datafelterne, side 26*).

Fri	Crawl
Ryg	Rygcrawl
Bryst	Brystsvømning
Fly	Butterfly
Blandet	Flere typer tag inden for et interval
Drill	Anvendt med logging af øvelser (<i>Træning med øvelseslog, side 5</i>)

Start af aktivitet

Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt). Hvis du har en valgfri trådløs sensor, kan du parre den med Garmin Swim 2 enheden (*Parring af din eksterne pulsmåler, side 40*).

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hvis aktiviteten kræver GPS, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen.
- 4 Vent, til den grønne statuslinje vises.
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 aktivitetstimeren.
TIP: Du kan holde DOWN nede midt i en aktivitet for at åbne musikstyring (*Styring af musikafspilning på en tilsluttet smartphone, side 13*).

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad enheden, før du starter en aktivitet (*Opladning af enheden, side 32*).
- Vælg **LAP** for at registrere omgange.
- Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider.

Stop en aktivitet

- 1 Vælg **STOP**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
 - For at gemme aktiviteten skal du vælge **Gem**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet > Ja**.

Træning indendørs

Du kan slå GPS fra, når du træner indendørs eller for at spare batterilevetid. Når du løber eller går med GPS slukket, beregnes fart og distance ved hjælp af accelerometeret i enheden. Accelerometeret er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart og distance forbedres efter et par udendørs løb med GPS.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Muligheder > GPS > Fra**.

BEMÆRK: Hvis du vælger en aktivitet, der typisk foregår indendørs, slås GPS automatisk fra.

Aktivitetstracking

Aktivitetstracker-funktionen registrerer dit daglige skridttal, tilbagelagt distance, intensitetsminutter, 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.

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 (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 30*).

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

Aktivering af aktivitetsalarmen

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

Minutter med høj intensitet

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

Enheden overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). 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

Garmin Swim 2 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.

Søvnregistrering

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

BEMÆRK: En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge *Må ikke forstyrres-tilstand* til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra (*Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand, side 10*).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Bær enheden, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til Garmin Connect webstedet (*Garmin Connect, side 23*).
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 baggrundsls, lydalarmer og vibrationsalarmer fra. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

BEMÆRK: Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere indstillingen *Under søvn* i systemindstillingerne for automatisk at angive forstyr ikke-tilstand under dine normale sovetimer (*Systemindstillinger, side 29*).

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

Intelligente funktioner

Bluetooth connectede funktioner

Garmin Swim 2 enheden har adskillige Bluetooth tilknyttede funktioner til din kompatible smartphone ved brug af Garmin Connect appen.

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

Find min telefon: Finder din mistede smartphone, der er parret med din Garmin Swim 2 enhed og er inden for rækkevidde.

Find mit ur: Finder din mistede Garmin Swim 2 enhed, der er parret med din smartphone og er inden for rækkevidde.

Telefonmeddelelser: Viser telefonmeddelelser og beskeder på din Garmin Swim 2 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.

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

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

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

2 Vælg .

Widgets

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

Nogle widgets er ikke synlige som standard. Du kan føje dem til widget-sløjfen manuelt ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen](#), side 27).

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

Kalender: Viser kommende møder fra din smartphone-kalender.

Kalorier: Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.

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

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

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

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.

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

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

Åbent vand: Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet på åbent vand.

Svømning i pool: Viser en kort oversigt over din seneste registrerede poolsvømningsaktivitet.

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.

Vejr: Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

Visning af widgets

Enheden leveres med adskillige forudinstallerede widgets, og flere er tilgængelige, når du parrer enheden med en smartphone.

- Fra urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN**.
Enheden ruller gennem widget-sløjfen og viser oversigtsdata for hver widget.
- Vælg **START** for at få vist widget-oplysninger.
TIP: Du kan vælge **DOWN** for at se yderligere skærme for en widget.

Om Min dag

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

Widget for sundhedsstatistik

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

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.

Visning af kontrolmenuen

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


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



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

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 .

Garmin Swim 2 enheden begynder at søge efter din mobile enhed. Der lyder en akustisk alarm på din mobile enhed, og Bluetooth signalstyrken vises på Garmin Swim 2 enhedens skærm. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din mobile enhed.


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

Styring af musikafspilning på en tilsluttet smartphone

- 1 Start afspilning af en sang eller en afspilningsliste på din smartphone.
- 2 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at afspille og sætte det aktuelle musiknummer på pause.
 - Vælg  for at springe til næste musiknummer.
 - Vælg  for at åbne flere musikknapper, f.eks. lydstyrke og forrige nummer.

Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre din Garmin Swim 2 enhed med en kompatibel mobil enhed ([Parring af din smartphone med enheden, side 2](#)).

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

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 at slette meddelelsen.
- 5 Vælg **BACK** for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.


Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible smartphone til at administrere meddelelser, der vises på din Garmin Swim 2 enhed.

Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du bruge iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på enheden.
- Hvis du bruger en Android™ smartphone, skal du i Garmin Connect appen vælge **Indstillinger** > **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 Garmin Swim 2 enhed.
Se i brugervejledningen til din mobile enhed for at deaktivere Bluetooth trådløs teknologi på din mobile enhed.

Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer


Du kan indstille Garmin Swim 2 enheden til at advare dig, når din parrede smartphone forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth teknologi.

BEMÆRK: Smartphone- forbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Telefon** > **Tilsluttede alarmer** > **Til**.

Synkronisering af aktiviteter




Du kan synkronisere aktiviteter fra andre Garmin® enheder til din Garmin Swim 2 enhed ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør din enhed i stand til mere præcist at angive din træningsstatus og form. Du kan f.eks. registrere din cykeltur med en Edge® enhed og se dine aktivitetsdetaljer på din Garmin Swim 2 enhed.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Brugerprofil** > **Physio TrueUp**.

Når du synkroniserer din enhed med din smartphone, vises de seneste aktiviteter fra dine andre Garmin enheder på din Garmin Swim 2 enhed.

Pulsmålerfunktioner

Garmin Swim 2 enheden har håndledsbaseret pulsmåling, og der er flere pulsrelaterede funktioner, som er tilgængelige i standard-widjet-sløjfen.

	Din nuværende puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Denne widget viser også en graf over din puls for de sidste fire timer, hvor din højeste og laveste puls bliver fremhævet.
	Dit aktuelle stressniveau. Enheden måler din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at estimere dit stressniveau. Et lavere tal indikerer et lavere stressniveau.
	Dit aktuelle Body Battery energiniveau. Enheden beregner dine nuværende energireserver baseret på søvn, stress og aktivitetsdata. Højere tal angiver en højere energireserve.

Håndledsbaseret puls

Puls under svømning

BEMÆRK

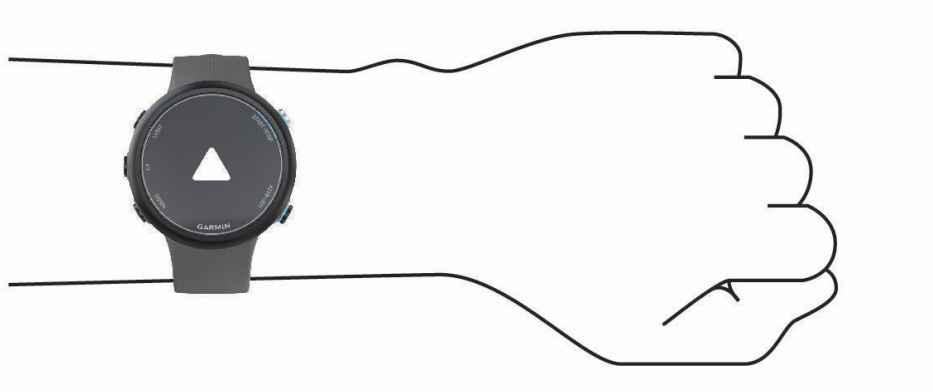
Enheden er beregnet til svømning ved overfladen. Dykning med enheden kan skade produktet, og garantien vil bortfalde.

Enheden har håndledsbaseret puls aktiveret for svømmeaktiviteter. Enheden er også kompatibel med HRM-Pro™, HRM-Swim™ og HRM-Tri™ tilbehøret. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdato er tilgængelige, anvender enheden brystpulsdatoene.

Sådan bæres enheden

- Bær enheden over håndledsknogle.

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



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

- Se fejlfindingstippene (*Tip til uregelmæssige pulldata*, side 15), hvor der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler.
- Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden ved at gå til garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af enheden www.garmin.com/fitandcare.

Tip til uregelmæssige pulldata

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

- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af enheden.
- Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Vent, indtil ❤️ ikonet lyser konstant, før du begynder på din aktivitet.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

BEMÆRK: Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.

- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

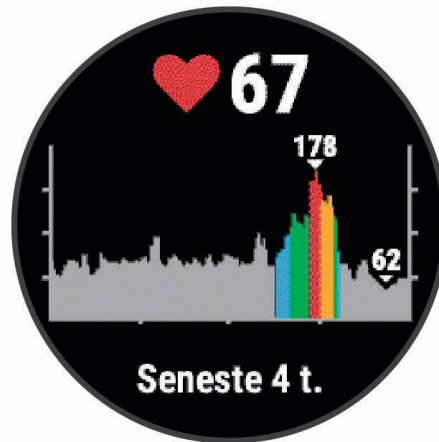
Visning af pulsmåler-widget

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

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

BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 27*).

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




Send pulldata til Garmin enheder

Du kan sende pulldata fra din Garmin Swim 2 enhed og se dem på parrede Garmin enheder.

BEMÆRK: Når du sender pulldata, reduceres batterilevetiden.

1 Fra pulswidgeten skal du holde **UP** nede.

2 Vælg **Pulsindstillinger > Send pulldata**.

Garmin Swim 2 enheden begynder at sende dine pulldata, og  vises.

BEMÆRK: Du kan kun se pulswidgeten, mens dine pulldata overføres fra pulswidgeten.

3 Par din Garmin Swim 2 enhed med din Garmin ANT+® kompatibel enhed.

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

TIP: For at stoppe overførsel af pulldata skal du trykke på en vilkårlig tast og vælge Ja.

Overførsel af pulldata under en aktivitet

Du kan indstille din Garmin Swim 2 enhed til at overføre dine pulldata automatisk, når du starter på en aktivitet. Du kan f.eks. sende pulldata til en Edge enhed, mens du cykler, eller til et VIRB® actionkamera under en aktivitet.

BEMÆRK: Når du sender pulldata, reduceres batterilevetiden.

1 Fra pulswidgeten skal du holde **UP** nede.

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

3 Påbegynd en aktivitet (*Start af aktivitet, side 9*).

Garmin Swim 2 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 din Garmin Swim 2 enhed med din Garmin ANT+ kompatibel enhed.

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

TIP: Hvis du vil afbryde overførslen af dine pulldata, skal du stoppe aktiviteten (*Stop en aktivitet, side 9*).

Indstilling af alarm ved unormal puls

FORSIGTIG

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

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

- 1 Fra pulswidgeten skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Pulsindstillinger > Unormal puls alarm**.
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.
- 4 Indstil tærskelværdien for pulsen.

Hver gang din puls kommer over eller under tærskelværdien, vises en meddelelse, og enheden vibrerer.

Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

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

- 1 Fra pulswidgeten skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Pulsindstillinger > Status > Fra**.

Om pulszoner

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

Træningsmål

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


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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 18](#)) 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. Standardmaksimumpulsen er 220 minus din alder.



Indstilling af din maksimale puls

Enheden bruger dine profiloplysninger fra den første opsætning til at fastsætte din maksimale puls og dine standardpulszoner. Standardmaksimumpulsen er 220 minus din alder. For at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten skal du angive din maksimale puls (hvis du kender den).

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  **> Brugerprofil > Maksimal puls**.
- 3 Angiv din maksimale puls.

Sådan tilpasser du dine pulszoner og din maksimale puls

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

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder**.
- 3 Vælg din enhed.
- 4 Vælg **Brugerindstillinger > Pulszoner**.
- 5 Angiv dine pulsværdier for hver zone.
- 6 Angiv din maksimale puls.
- 7 Vælg **Gem**.

Udregning af pulszone

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

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 af Training Effect. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger og din træningshistorik samt 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. Dit overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), der akkumuleres 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 gavnlig indvirkning på din anaerobe kapacitet og giver en forbedret anaerob træningseffekt.

Du kan tilføje **Aerob Træningseffekt** og **Anaerob Træningseffekt** som datafelter i ét af dine træningsskærm-billeder og holde øje med dine tal under aktiviteten.

Training Effect	Aerob nyttevirkning	Anaerob nyttevirkning
Fra 0,0 til 0,9	Ingen fordel.	Ingen fordel.
Fra 1,0 til 1,9	Mindre fordel.	Mindre fordel.
Fra 2,0 til 2,9	Vedligeholder din aerobe kondition.	Vedligeholder din anaerobe kondition.
Fra 3,0 til 3,9	Påvirker din aerobe kondition.	Påvirker din anaerobe kondition.
Fra 4,0 til 4,9	Påvirker i høj grad din aerobe kondition.	Påvirker i høj grad din anaerobe kondition.
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.

Pulsvariation og stressniveau

Enheden analyserer din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at bestemme dit generelle stressniveau. Træning, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og livets almindelige stress har alt sammen indflydelse på dit stressniveau. Intervallet for stressniveau er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en hviletilstand, 26 til 50 er lav stresstilstand, 51 til 75 er mellemhøj stress og 76 til 100 er en høj stresstilstand. Når du kender dit stressniveau, kan det hjælpe dig med at identificere stressfyldte øjeblikke i løbet af dagen. For at opnå det bedste resultat skal du have enheden på, mens du sover.

Du kan synkronisere enheden med din Garmin Connect konto for at se dit stressniveau gennem hele dagen, langsigtede tendenser og yderligere detaljer.

Brug af widget til stressniveau

Widget til stressniveau viser dit aktuelle stressniveau og en graf over din stressniveau de sidste mange timer. Den kan også hjælpe dig igennem en åndedrætsaktivitet for at hjælpe dig med at slappe af.

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

Body Battery

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

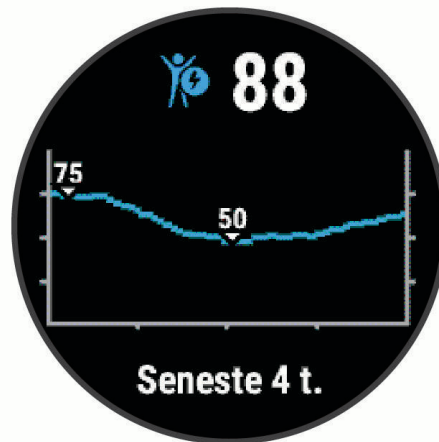
Du kan synkronisere enheden med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer ([Tips til forbedrede Body Battery data, side 22](#)).

Visning af Body Battery widgets

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

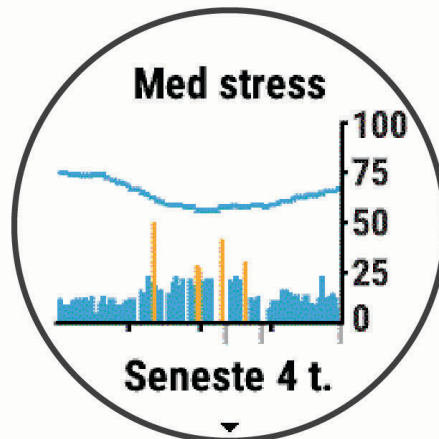
- 1 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist Body Battery widget.

BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 27*).



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

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



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



Tips til forbedrede Body Battery data

- Dit Body Battery niveau opdaterer, når du synkroniser din enhed med din Garmin Connect konto.
- For at opnå mere præcise resultater kan du have enheden på, mens du sover.
- Hvile og god søvn oplader dit Body Battery.
- Anstrengende aktiviteter, højt stressniveau og dårlig søvn kan medføre, at dit Body Battery drænes.
- Fødeindtagelse samt stimulanser som koffein har ingen indflydelse på din Body Battery.

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.

Svømmingshistorik

Enheden gemmer svømmeoversigten og oplysninger for hvert interval eller omgang. Poolens svømmehistorik viser distance, hastighed, kalorier, antal tag pr. længde, antal tag og SWOLF-score. Historik for svømning i åbent vand viser distance, tid, hastighed, kalorier, tagdistance og antal tag.

Visning af historik

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

Enheden har en historik-widget, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 27](#)).

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Vælg **Denne uge** eller **Forrige uger**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Vælg **DOWN** for at se flere oplysninger om aktiviteten.

Sletning af historik

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

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Visning af samlede data

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

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

Datahåndtering

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

Sletning af filer

BEMÆRK

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

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

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

Frakobling af USB-kablet

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


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

Garmin Connect

Din Garmin Connect konto giver dig redskaber til at registrere og lagre dine svømmeture, analysere dine aktivitetsdata og downloade softwareopdateringer. Du kan også tilpasse dine enhedsindstillinger, herunder urskiver, synlige widgets, træninger og meget mere.

Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen

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

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

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren


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

- 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 **Add Device**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Tilpasning af din enhed

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere indstillingerne for højde, vægt, fødselsår, køn og maksimal puls (*Indstilling af din maksimale puls, side 17*). Enheden anvender disse oplysninger til at beregne træningsdata.

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

Aktivitetsmuligheder

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

Tilpasning af dine svømmeindstillinger

Du kan tilpasse dine indstillinger, datafelter med mere for en svømmeaktivitet.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en svømmeaktivitet.
- 3 Vælg **Muligheder**.
- 4 Vælg en mulighed:

BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktiviteter.

- Vælg **Træning** for at udføre, få vist eller redigere en træning (*Efter svømning i pool, side 6*).
- Vælg **Skærbilleder** for at tilpasse dataskærbillederne og datafelterne (*Tilpasning af datafelterne, side 26*).
- Vælg **Tilsluttede alarmer** for at tilpasse dine træningsalarmer (*Indstilling af en tilbagevendende alarm, side 26*).
- Vælg **Poolstørrelse** for at vælge en størrelse eller indtaste en brugerdefineret poolstørrelse (*Angivelse af poolstørrelsen, side 26*).
- Vælg **Registrering af svømmetag** for at aktivere enheden til automatisk at registrere dit svømmetag under en svømmetur i pool.
- Vælg **Nedtælling starter** for at begynde svømmeaktiviteten med en tre sekunders nedtælling (*Indstilling af en Nedtællingsstart, side 26*).
- Vælg **Automatisk hvile** for at aktivere enheden til automatisk at registrere, når du hviler, og oprette et hvileinterval (*Automatisk hvile, side 4*).
- Vælg **Omgange** for at indstille, hvordan omgange udløses (*Markering af omgange efter distance, side 26*).
- Vælg **GPS** for slå GPS'en fra (*Træning indendørs, side 9*) eller ændre satellitindstillingerne (*Sådan ændres GPS-indstillingen, side 27*).

Alle ændringer er gemt i svømmeaktiviteten.

Tilpasning af dine aktivitetsindstillinger

Du kan tilpasse dine indstillinger, datafelter og meget mere for en bestemt aktivitet.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg **Løb, Cykling** eller **Kardio**.
- 3 Vælg **Muligheder**.
- 4 Vælg en mulighed:

- Vælg **Skærbilleder** for at tilpasse dataskærbillederne og datafelterne (*Tilpasning af datafelterne, side 26*).
- Vælg **Omgange** for at indstille, hvordan omgange udløses (*Markering af omgange efter distance, side 26*).
- Vælg **Auto Pause** for at ændre, hvornår aktivitetstimeren automatisk holder pause (*Brug af funktionen Auto Pause[®], side 27*).
- Vælg **GPS** for slå GPS'en fra (*Træning indendørs, side 9*) eller ændre satellitindstillingerne (*Sådan ændres GPS-indstillingen, side 27*).

Alle ændringer er gemt i aktiviteten.

Indstilling af en tilbagevendende alarm

Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang enheden registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille enheden til at give dig et signal efter hver 4. længde (100 m i en pool på 25 m).

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en svømmeaktivitet.
- 3 Vælg **Muligheder > Tilsluttede alarmer > Tilføj ny**.
- 4 Vælg **Tid, Distance, Tempo** eller **Antal tag**.
- 5 Slå alarmen til.
- 6 Vælg eller indtast en værdi.

Hver gang du når alarmværdien, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 30*).

Angivelse af poolstørrelsen

- 1 Fra urskiven skal du vælge **START > Svøm i pool > Muligheder > Poolstørrelse**.
- 2 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.

Indstilling af en Nedtællingsstart

Du kan indstille din svømmeaktivitet i pool til at begynde med en nedtælling på tre sekunder.

Fra urskiven skal du vælge **START > Svøm i pool > Muligheder > Nedtælling starter > Til**.

TIP: Hvis du vil have en mere præcis intervalltiming med nedtællingsstart, skal du bruge LAP-tasten til hvileintervaller i stedet for den automatiske hvilefunktion.

Tilpasning af datafelterne

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

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

Aktivering af omgangstasten

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

- 1 Vælg **START**, og vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **Muligheder > Omgange > Lap-tast**.

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

Markering af omgange efter distance

Du kan indstille enheden til at bruge Auto Lap® funktionen, der markerer en omgang automatisk for hver kilometer eller mile. Du kan også markere omgange manuelt. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer under forskellige dele af en aktivitet.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Muligheder > Omgange > Auto Lap**.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 30*).

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

Hvis det er nødvendigt, kan du tilpasse skærbillederne til at vise yderligere omgangsdata (*Tilpasning af datafelterne, side 26*).

Brug af funktionen Auto Pause

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

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

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Muligheder > Auto Pause > Når stoppet**.

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

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 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Muligheder > GPS**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kun GPS** for at aktivere GPS-satellitsystemet.
 - Vælg **GPS + GLONASS** (russisk satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
 - Vælg **GPS + GALILEO** (EU-satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.

BEMÆRK: Brug af GPS og et andet satellitsystem samtidig kan reducere batterilevetiden hurtigere end brug af GPS alene (*GPS og andre satellitsystemer, side 27*).

GPS og andre satellitsystemer

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

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


GPS: En satellitkonstellation bygget af USA.

GLONASS: En satellitkonstellation bygget af Rusland.


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

Sådan tilpasser du widget-sløjfen

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

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

Indstillinger for registrering af aktivitet

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

Status: Deaktiverer aktivitetstracking.


Aktivitalsalarm: Viser en meddelelse og aktivitetsindikatoren på den digitale urskive og skærbilledet med skridt. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 30*).

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

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

Deaktivering af aktivitetstracking

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

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

Urskiveindstillinger

Du kan brugertilpasse urskivens udseende ved at vælge layout og kontrastfarve. Du kan også downloade brugerdefinerede urskiver fra Connect IQ™ butikken.

Sådan tilpasser du urskiven

Du kan tilpasse oplysningerne på urskiven og dens udseende.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Vælg **START**.
- 5 Vælg **Farvetone** for at ændre kontrastfarven (valgfrit).
- 6 Vælg **Anvend**.

Sådan downloades Connect IQ funktioner


Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre din Garmin Swim 2 enhed med din smartphone (*Parring af din smartphone med enheden, side 2*).

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

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

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

Systemindstillinger

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

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på enheden.

Tid: Justerer tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 29*).

Baggrundslys: Justerer indstillingerne for baggrundsbelysning (*Ændring af indstillingerne for baggrundslys, side 29*).

Lyde: Indstiller enhedens lyde, såsom tastetoner, alarmer og vibrationer (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 30*).

Må ikke forstyrres: Tænder eller slukker tilstanden Vil ikke forstyrres. Du kan bruge Under søvn til at aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand automatisk under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid på din Garmin Connect konto (*Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand, side 10*).

Autolås: Giver dig mulighed for at låse enheden automatisk for at forhindre utilsigtede tastetryk (*Låsning og oplåsning af enheden, side 30*).

Præference for tempo/fart: Indstiller enheden til at vise fart eller tempo for løb, cykling eller andre aktiviteter. Denne præference påvirker flere træningsindstillinger, historik og alarmer (*Visning af tempo eller hastighed, side 30*).

Enheder: Indstiller de måleenheder, der anvendes på enheden (*Ændring af måleenhed, side 30*).

Softwareopdatering: Lader dig installere softwareopdateringer, der er downloadet ved hjælp af Garmin Express eller Garmin Connect appen (*Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen, side 35*).

Nulstil: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 37*).

Tidsindstillinger

Fra urskiven skal du holde UP nede og vælge  > **System** > **Tid**.

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


Indstil tid: Giver dig mulighed for at indstille tiden manuelt eller automatisk ud fra din parrede mobile enhed eller GPS-position.

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

Tidszoner


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

Ændring af indstillingerne for baggrundslys

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


Sådan ændres enhedens lydindstillinger

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

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


Låsning og oplåsning af enheden

Du kan aktivere funktionen Autolås for automatisk at låse enheden for at undgå utilsigtede skærmtryk.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Autolås**.
- 3 Vælg en funktion.
- 4 Hold en vilkårlig tast nede for at låse enheden op.


Visning af tempo eller hastighed

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

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


Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Enheder**.
- 3 Vælg **Statute** eller **Metrisk**.

Ur

Manuel indstilling af tid

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

Synkronisering af tiden med GPS

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

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Tid** > **Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 36*).

Indstilling af en alarm

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

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

Sådan slettes en alarm

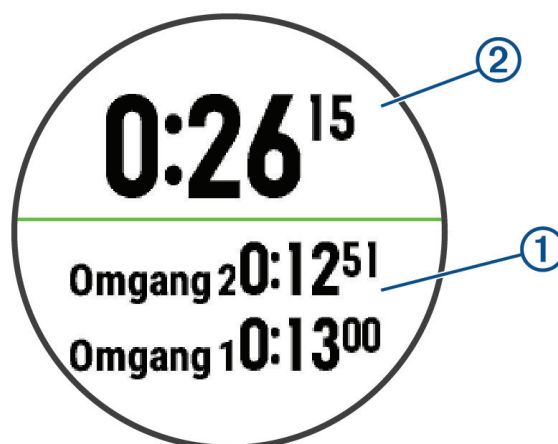
- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Alarm**.
- 3 Vælg en alarm.
- 4 Vælg **Slet**.

Start af nedtællingstimer

- 1 Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærmbillede.
- 2 Vælg **Timer**.
- 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 skærmbillede.
- 2 Vælg **Stopur**.
- 3 Vælg **START** for at starte timeren.
- 4 Vælg **LAP** 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).

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 (*Rengøring af enheden, side 33*).

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



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

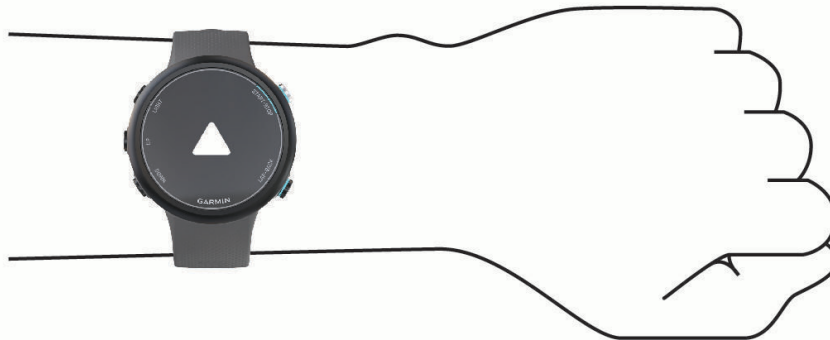
Tip til opladning af enheden

- 1 Tilslut opladeren helt til enheden for at oplade den med USB-kablet (*Opladning af enheden, side 32*).
Du kan oplade enheden ved at tilslutte USB-kablet til en Garmin godkendt AC-adapter i en almindelig stikkontakt eller til en USB-port på din computer. Opladning af et helt afladet batteri tager op til to timer.
- 2 Frakobl opladeren fra enheden, når batteriopladningsniveauet når 100 %.

Sådan bæres enheden

- Bær enheden over håndledsknoglen.

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



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

- Se fejlfindingstippene (*Tip til uregelmæssige pulldata, side 15*), hvor der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler.
- Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden ved at gå til garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af enheden www.garmin.com/fitandcare.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

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

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klorholdigt vand eller saltvand.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

Tør altid enheden af efter rengøring.

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

Rengøring af enheden

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 remmene

Du kan udskifte remmene med nye Garmin Swim 2 remme.

- 1 Brug en skruetrækker til at løsne skruerne.




- 2 Fjern skruerne.
- 3 Fjern remmene forsigtigt.
- 4 Juster de nye remme.
- 5 Sæt skruerne i igen vha. skruetrækkeren.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 7 dage i urtilstand, med smart-notifikationer, aktivitetstracking og håndledsbaseret pulsmåler Op til 14 timer i GPS-tilstand 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)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved +6 dBm nominel
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ¹

Visning af enhedsoplysninger

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

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

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

Fejlfinding

Produktopdateringer

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

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

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 2*).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 11*).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til din enhed. Opdateringen installeres, når du ikke bruger enheden aktivt. Når opdateringen er fuldført, genstartes enheden.

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.

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.

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 24*).
- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 11*).

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.

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.

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

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

Genstart af enheden


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

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

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

Nulstilling af alle standardindstillinger

BEMÆRK: Dette sletter alle brugerindtastede oplysninger og historik.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle aktivitetsoplysninger, skal du vælge **Nulstil indstillinger**.
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra din historik, skal du vælge **Slet alle**.

Min enhed viser det forkerte sprog

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Rul ned til det næstsidste element på listen, og vælg det.
- 3 Vælg det første element på listen.
- 4 Vælg dit sprog.



Er min smartphone kompatibel med min enhed?

Garmin Swim 2 enheden er kompatibel med smartphones, der anvender Bluetooth teknologi.

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

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

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

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

Kan jeg bruge kardioaktiviteten udendørs?

Du kan bruge kardioaktiviteten og aktivere GPS til udendørs brug.

- 1 Vælg **START** > **Kardio** > **Muligheder** > **GPS**.
 - 2 Vælg en funktion.
 - 3 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
 - 4 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.
- GPS forbliver aktiveret for den valgte aktivitet, indtil du deaktiverer det.

Tip til eksisterende Garmin Connect brugere

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

Maksimering af batterilevetiden

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Reducer tiden, før baggrundslyset slukker (*Ændring af indstillingerne for baggrundslys, side 29*).
 - Sluk Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning, side 14*).
 - Deaktiver aktivitetsregistrering (*Indstillinger for registrering af aktivitet, side 28*).
 - Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven, side 28*).
 - Begræns det antal smartphone-meddelelser, enheden viser (*Administration af meddelelser, side 13*).
 - Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Send pulldata til Garmin enheder, side 16*).
 - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 17*).
- BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.

Appendiks

Datafelter

Nogle datafelter kræver ANT+ tilbehør for at vise data.

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

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

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

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

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

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

Distance pr. tag – sidste omgang: Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

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

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

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

Gennemsnitlig puls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig Swolf: Den gennemsnitlige swolf-score for den aktuelle aktivitet. Swolf-scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (*Svømmeterminologi, side 8*). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne swolf-scoren.

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

Gennemsnitsfart: Den gennemsnitlige hastighed 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).

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

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.

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

INTERVAL.: Antallet af gennemførte intervaller for den aktuelle aktivitet.

Interval Distance: Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

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

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

Interval Gennemsnitlig 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 - tagtype: Den aktuelle type tag i intervallet.

Intervaltempo: Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.

Interval - tid: Stopursted for det aktuelle interval.

Kalorier: Antallet af forbrændte kalorier i alt.

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

Længder: Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.

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

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

Omgange: Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

Omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

Omgangspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

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

Omgangstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

Omgangstid: Stopursted for den aktuelle omgang.

Puls: Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal have håndledsbaseret pulsmåler eller 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).

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

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

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

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

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

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

Sidste omgangspuls: Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.

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

Skridt: Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.

S Omg.pls %Mks: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.

Svømmetag: Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Svømmetid: Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.

Swolf – bane: Den gennemsnitlige Swolf-score for den aktuelle bane.

SWOLF – sidste omgang: SWOLF-scoren for den senest gennemførte bane.

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

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

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

Tempo: Det aktuelle tempo.

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

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

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

Timer: Stopursted for den aktuelle aktivitet.

ANT+ Pulssensor

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ sensorer. Du kan finde flere oplysninger om kompatibilitet og køb af yderligere sensorer ved at gå til <http://buy.garmin.com>.

Parring af din eksterne pulsmåler

Første gang, du tilslutter en trådløs sensor til din enhed ved hjælp af ANT+ 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 Påsæt pulsmåleren.

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

2 Placer enheden inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.

BEMÆRK: Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.

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

4 Vælg  > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ekstern pulsmåler**.

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

Træningsmål

Kendskab til dine pulszone 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 pulszone 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 18*) 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 pulszone

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

Udregning af pulszone

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

Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.



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

