

# MARQ<sup>®</sup> EXPEDITION

---

## Brugervejledning

© 2020 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

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

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Di2™ er et varemærke tilhørende Shimano, Inc. Shimano® er et registreret varemærke tilhørende Shimano, Inc. Spotify® softwaren er underlagt tredjepartslicenser, som kan ses her: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. STRAVA og Strava™ er varemærker tilhørende Strava, Inc. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemærker tilhørende Peaksware, LLC. Wi-Fi® er et varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

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

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion</b> .....	<b>1</b>
Oversigt.....	1
Visning af kontrolmenuen.....	1
Visning af widgets.....	1
Opladning af enheden.....	1
Parring af din smartphone med enheden.....	1
Produktopdateringer.....	1
Opsætning af Garmin Express.....	2
<b>Aktiviteter og apps</b> .....	<b>2</b>
Start af en ekspedition.....	2
Ændring af intervallet for registrering af sporpunkter.....	2
Manuel registrering af et sporpunkt.....	2
Visning af sporpunkter.....	2
Start af aktivitet.....	2
Tip til registrering af aktiviteter.....	2
Sådan skiftes Strømtilstand.....	2
Stop en aktivitet.....	2
Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet.....	3
Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet.....	3
Indendørs aktiviteter.....	3
Kalibrering af distance på løbebånd.....	3
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	3
Udendørsaktiviteter.....	3
Visning af skiløbeture.....	3
Brug af metronomen.....	4
Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet.....	4
Jumpmaster.....	4
Multisport.....	4
Sådan oprettes en multisportsaktivitet.....	4
Tip til triatlont træning eller brug af multisportsaktiviteter.....	4
Svømning.....	4
Svømmeterminologi.....	4
Typer af tag.....	5
Tip til svømmeaktiviteter.....	5
Hvile under svømning i pool.....	5
Træning med øvelseslog.....	5
Sådan slår du håndledsbaseret pulsmåling fra under svømning.....	5
Golfspil.....	5
Golfspil.....	5
Oplysninger om hul.....	5
Tilstand med store tal.....	5
Måling af distance ved hjælp af Button Targeting.....	6
Ændring af huller.....	6
Flytning af flaget.....	6
Visning af målte slag.....	6
Visning af layup- og dogleg-afstande.....	6
Lagring af brugerdefinerede mål.....	6
Scoring.....	6
Opdatering af en score.....	6
Sådan ændrer du scoremetoden.....	6
Indstilling af dit handicap.....	7
Aktiver registrering af statistik.....	7
TruSwing™.....	7
Brug af distancetæller til golf.....	7
Visning af PlaysLike distance.....	7
Visning af retningen til flaget.....	7
<b>Connectede funktioner</b> .....	<b>7</b>
Aktivering af Bluetooth meddelelser.....	7
Visning af meddelelser.....	8
Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	8
Besvarelse af en tekstbesked.....	8
Administration af meddelelser.....	8
Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning.....	8
Aktivering og deaktivering af smartphone- forbindelsesalarmer.....	8
Sådan finder du en bortkommet mobil enhed.....	8
Garmin Connect.....	8
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	9
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....	9
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	9
Manuel synkronisering af data med Garmin Connect.....	9
Garmin Golf™ app.....	9
<b>Sikkerheds- og registreringsfunktioner</b> .....	<b>9</b>
Tilføjelse af nødkontakter.....	9
Tilføjelse af kontakter.....	9
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	9
Anmodning om hjælp.....	10
Start en GroupTrack session.....	10
Tip til GroupTrack sessioner.....	10
GroupTrack indstillinger.....	10
<b>Wi-Fi® connectede funktioner</b> .....	<b>10</b>
Tilslutning til et Wi-Fi netværk.....	10
<b>Connect IQ funktioner</b> .....	<b>10</b>
Sådan downloades Connect IQ funktioner.....	10
Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	11
<b>Garmin Pay</b> .....	<b>11</b>
Installation af din Garmin Pay Wallet.....	11
Betaling for et køb med dit ur.....	11
Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog.....	11
Administration af din Garmin Pay tegnebog.....	11
Ændring af din Garmin Pay adgangskode.....	11
<b>Musik</b> .....	<b>11</b>
Tilslutning til en tredjepartsudbyder.....	11
Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder.....	12
Downloader lydindhold fra Spotify®.....	12
Skift musikudbyder.....	12
Frakobling fra en tredjepartsudbyder.....	12
Download af personligt lydindhold.....	12
Afspilning af musik.....	12
Kontrollementer til musikafspilning.....	12
Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner.....	12
Sådan ændres audiotilstand.....	12
<b>Pulsmålerfunktioner</b> .....	<b>13</b>
Håndledsbaseret puls.....	13
Sådan bæres enheden.....	13
Tip til uregelmæssige pulsdato.....	13
Visning af pulsmåler-widget.....	13
Send pulsdato til Garmin enheder.....	13
Overførsel af pulsdato under en aktivitet.....	13
Indstilling af alarm ved unormal puls.....	13
Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler.....	13
Løbodynamik.....	14
Træning med løbodynamik.....	14
Farvemålere og data for løbodynamik.....	14
Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden.....	14
Data for vertikale udsving og vertikalt forhold.....	15
Tip til manglende data for løbodynamik.....	15
Præstationsmålinger.....	15
Deaktivering af meddelelser om præstation.....	15
Automatisk registrering af præstationsmålinger.....	15
Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger.....	15
Om VO2-max estimeringer.....	15
Få dit VO2-max estimering for løb.....	16

Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling .....	16	Strava™ segmenter .....	24
Visning af dine forventede løbetider .....	16	Visning af segmentdetaljer .....	24
Om Training Effect .....	16	Sådan konkurrerer du i et segment .....	24
Pulsvariation og stressniveau .....	16	Indstilling af et segment til automatisk justering .....	24
Visning af din pulsvariation og dit stressniveau .....	17	Brug af Virtual Partner® .....	24
Præstationskrav .....	17	Angivelse af et træningsmål .....	24
Sådan vises dit præstationskrav .....	17	Annullering af et træningsmål .....	25
Laktattærskel .....	17	Konkurrer mod en tidligere aktivitet .....	25
Sådan foretages en guidet test for at bestemme din syregrænse .....	17	Personlige rekorder .....	25
Få dit FTP-estimat .....	17	Visning af dine personlige rekorder .....	25
Udførelse af en FTP-test .....	17	Gendannelse af en personlig rekord .....	25
Træningsstatus .....	18	Sletning af en personlig rekord .....	25
Træningsstatusniveauer .....	18	Sletning af alle personlige rekorder .....	25
Tips til at hente din træningsstatus .....	18	<b>Ure .....</b>	<b>25</b>
Varme- og højdepræstationsakklimatisering .....	18	Indstilling af en alarm .....	25
Træningsbelastning .....	18	Sådan slettes en alarm .....	25
Træningsbelastningsfokus .....	19	Start af nedtællingstimer .....	25
Restitutionspulss .....	19	Lagring af en hurtig timer .....	26
Visning af din restitutionstid .....	19	Sletning af timer .....	26
Restitutionspuls .....	19	Brug af stopur .....	26
Body Battery™ .....	19	Tilføjelse af flere tidszoner .....	26
Visning af Body Battery widgets .....	19	<b>Navigation .....</b>	<b>26</b>
Tips til forbedrede Body Battery data .....	19	Orientering .....	26
<b>Måling af iltmætning .....</b>	<b>19</b>	Sådan gemmes din position .....	26
Få målinger af iltmætning .....	20	Rediger dine gemte positioner .....	26
Aktivering af heldags iltmætningsmålinger .....	20	Projiceret af et waypoint .....	26
Deaktivering af automatiske iltmætningsmålinger .....	20	Navigation til en destination .....	26
Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering .....	20	Navigation til et interessepunkt .....	27
Tip til uregelmæssige data for iltmætning .....	20	Interessepunkter .....	27
<b>Træning .....</b>	<b>20</b>	Sådan opretter og følger du en rute på din enhed .....	27
Indstilling af din brugerprofil .....	20	Oprettelse af Tur-retur rute .....	27
Træningsmål .....	20	Navigation med Sight 'N Go .....	27
Om pulszoner .....	20	Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet .....	27
Indstilling af dine pulszoner .....	20	Sådan vises ruteanvisninger .....	27
Sådan lader du enheden indstille dine pulszoner .....	21	Navigering til startpunktet for senest gemte aktivitet .....	28
Udregning af pulszone .....	21	Afbrydelse af navigation .....	28
Indstilling af dine effektzoner .....	21	Kort .....	28
Aktivitetstracking .....	21	Visning af kortet .....	28
Automatisk mål .....	21	Lagring af eller navigation til et sted på kortet .....	28
Brug af aktivitetsalarm .....	21	Navigering ved hjælp af funktionen Omkring mig .....	28
Søvnregistrering .....	22	Ændring af korttema .....	28
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering .....	22	Kompas .....	28
Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand .....	22	Indstilling af komaskurs .....	28
Minutter med høj intensitet .....	22	Højdemåler og trykhøjdemåler .....	29
Optjening af intensitetsminutter .....	22	<b>Historik .....</b>	<b>29</b>
Garmin Move IQ™ .....	22	Brug af historik .....	29
Indstillinger for registrering af aktivitet .....	22	Multisport-historik .....	29
Deaktivering af aktivitetstracking .....	22	Visning af din tid i hver pulszone .....	29
Træning .....	22	Visning af samlede data .....	29
Følg en træning fra Garmin Connect .....	22	Brug af distancetæller .....	29
Start af en træning .....	22	Sletning af historik .....	29
Om træningskalenderen .....	22	<b>Tilpasning af din enhed .....</b>	<b>29</b>
Brug af Garmin Connect træningsplaner .....	23	Indstillinger for aktiviteter og apps .....	29
Adaptive Training Plans .....	23	Tilpasning af skærmbilleder .....	30
Intervaltræning .....	23	Sådan føjes et kort til en aktivitet .....	30
Oprettelse af en intervaltræning .....	23	Alarmer .....	30
Start en intervaltræning .....	23	Indstilling af en advarsel .....	31
Stop en intervaltræning .....	23	Indstillinger for aktivitetskort .....	31
PacePro Træning .....	23	Ruteindstillinger .....	31
Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect .....	23	Auto Lap .....	31
Sådan starter du en PacePro plan .....	23	Markering af omgange efter distance .....	31
Sådan stopper du en PacePro plan .....	24	Aktivering af Auto Pause .....	32
Oprettelse af en PacePro plan på dit ur .....	24	Aktivering af Automatisk klatring .....	32
Segmenter .....	24	3D hastighed og distance .....	32
		Aktivering og deaktivering af Lap-tasten .....	32

Brug af automatisk rullefunktion .....	32	Sletning af filer .....	40
Sådan ændres GPS-indstillingen .....	32	<b>Vedligeholdelse af enhed .....</b>	<b>40</b>
GPS og andre satellitsystemer .....	32	Vedligeholdelse af enheden .....	40
UltraTrac .....	33	Rengøring af enheden .....	40
Indstillinger for strømsparetimeout .....	33	Rengøring af læderremmene .....	40
Ændring af aktivitetens position på listen over apps .....	33	Udskiftning af hængslet QuickFit® tilbehør .....	40
Widgets .....	33	Udskiftning af integreret QuickFit tilbehør .....	40
Sådan tilpasser du widget-sløjfen .....	33	<b>Fejlfinding .....</b>	<b>41</b>
inReach fjernbetjening .....	33	Min enhed viser det forkerte sprog .....	41
Brug af inReach fjernbetjeningen .....	34	Er min smartphone kompatibel med min enhed? .....	41
VIRB Fjernbetjening .....	34	Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden .....	41
Betjening af VIRB actionkamera .....	34	Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret? .....	41
Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet .....	34	Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til	
Brug af widget til stressniveau .....	34	enheden .....	41
Tilpasning af Min dag-widget .....	34	Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine	
Tilpasning af kontrolmenuen .....	34	hovedtelefoner er ustabil .....	41
Urskiveindstillinger .....	35	Genstart af din enhed .....	41
Sådan tilpasser du urskiven .....	35	Nulstilling af alle standardindstillinger .....	41
Sensorindstillinger .....	35	Modtagelse af satellitsignaler .....	41
Kompassindstillinger .....	35	Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen .....	42
Manuel kalibrering af kompas .....	35	Temperaturlæsningen er ikke nøjagtig .....	42
Indstilling af nordreference .....	35	Sådan maksimerer du batteriets levetid .....	42
Indstillinger af højdemåler .....	35	Registrering af aktivitet .....	42
Kalibrering af trykhøjdemåler .....	35	Mit daglige antal skridt vises ikke .....	42
Trykhøjdemålerindstillinger .....	35	Min skridttæller lader ikke til at være præcis .....	42
Kalibrering af barometeret .....	36	Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto	
Xero Placeringsindstillinger .....	36	stemmer ikke overens .....	42
Kortindstillinger .....	36	Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis .....	42
Korttemaer .....	36	Sådan får du flere oplysninger .....	42
Indstillinger for marinekort .....	36	<b>Appendiks .....</b>	<b>42</b>
Vis og skjul kortdata .....	36	Datafelter .....	42
Navigationsindstillinger .....	36	VO2 maks. standardbedømmelser .....	47
Tilpasning af kortfunktioner .....	36	FTP-bedømmelser .....	47
Opsætning af en retningsindikator .....	36	Hjulstørrelse og -omkreds .....	47
Indstilling af navigationsalarmer .....	37	Symboldefinitioner .....	48
Indstilling af strømstyring .....	37	<b>Indeks .....</b>	<b>49</b>
Tilpasning af batterisparefunktionen .....	37		
Tilpasning af strømtilstande .....	37		
Gendannelse af strømtilstand .....	37		
Systemindstillinger .....	37		
Tidsindstillinger .....	38		
Indstilling af et tidsalarmer .....	38		
Synkronisering af tiden .....	38		
Ændring af indstillingerne for baggrundslys .....	38		
Tilpasning af genvejstaster .....	38		
Ændring af måleenhed .....	38		
Visning af enhedsoplysninger .....	38		
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse			
via E-label .....	38		
<b>Trådløse sensorer .....</b>	<b>38</b>		
Parring af dine trådløse sensorer .....	38		
Udvidet visningstilstand .....	39		
Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence .....	39		
Træning med effektmålere .....	39		
Brug af elektroniske skiftere .....	39		
Situationsfornemmelse .....	39		
Fodsensor .....	39		
Forbedring af fodsensorens kalibrering .....	39		
Manuel kalibrering af fodsensor .....	39		
Indstilling af hastighed og distance for fodsensor .....	39		
tempe™ .....	39		
Køllesensorer .....	39		
<b>Enhedsoplysninger .....</b>	<b>39</b>		
Specifikationer .....	39		
Batterioplysninger .....	40		
Datahåndtering .....	40		



# 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



① LIGHT	Vælg for at tænde uret. Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen. Hold nede for at se menuen Styring.
② UP MENU	Vælg for at rulle gennem widget-sløjfen og menuerne. Hold nede for at få vist menuen.
③ DOWN	Vælg for at rulle gennem widget-sløjfen og menuerne. Hold nede for at se menuen Musikstyring.
④ START STOP	Vælg for at få vist aktivitetslisten og starte eller stoppe en aktivitet. Vælg for at vælge en indstilling i en menu. Hold nede for at se orienteringsmenuen.
⑤ BACK LAP	Vælg for at vende tilbage til det forrige skærbillede. Vælg for at registrere en omgang, et hvil eller en overgang under en multisportsaktivitet. Hold nede for at se urskiven på alle skærbilleder.

## Visning af kontrolmenuen

Kontrolmenuen omfatter funktioner, som for eksempel aktivering af Vil ikke forstyrres-tilstand, låsning af tasterne og slukning af enheden. Du kan også åbne Garmin Pay™ tegnebogen.

**BEMÆRK:** Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring (*Tilpasning af kontrolmenuen*, side 34).

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



2 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem indstillingsmulighederne.

## Visning af widgets

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

• Tryk på **UP** eller **DOWN**.

Enheden ruller gennem widget-sløjfen og viser oversigtsdata for hver widget.

• Tryk på **START** for at få vist widget-oplysninger.

**TIP:** Du kan trykke på **DOWN** for at få vist yderligere skærbilleder for en widget, eller du kan trykke på **START** for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for en widget.

• Hold **BACK** nede på en vilkårlig skærm for at komme tilbage til urskiven.

• Hvis du optager en aktivitet, skal du trykke på **BACK** for at gå tilbage til aktivitetsdatasiderne.

## Opladning af enheden

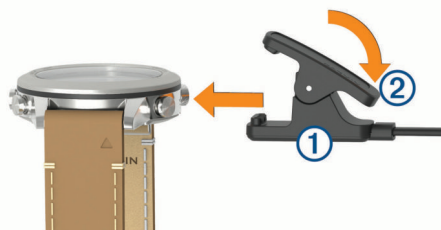
### ⚠ ADVARSEL

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

### BEMÆRK

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

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



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

3 Oplad enheden helt.

4 Tryk på ② for at fjerne opladeren.

## Parring af din smartphone med enheden


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

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

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



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

Første gang du tænder enheden, er den i parringstilstand.

**TIP:** Du kan holde **LIGHT** nede og vælge  for manuelt at aktivere parringstilstand.

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

• Hvis det er første gang, du parrer en enhed med Garmin Connect appen, skal du følge instruktionerne på skærmen.

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

## Produktopdateringer

Installer Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://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
- Kortopdateringer
- Baneopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

### Opsætning af Garmin Express

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

## Aktiviteter og apps

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

Du kan også tilføje Connect IQ™ aktiviteter og apps til din enhed ved hjælp af Connect IQ appen ([Connect IQ funktioner](#), side 10).

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Start af en ekspedition

Du kan bruge appen **Ekspedition** til at forlænge batteriets levetid, mens du optager en flerdagsaktivitet.

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg **Ekspedition**.
- 3 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

Enheden skifter til strømbesparende tilstand og indsamler GPS-sporpunkter en gang i timen. Batteriets levetid maksimeres ved at enheden slukker alle sensorer og alt tilbehør, herunder forbindelsen til din smartphone.

### Ændring af intervallet for registrering af sporpunkter

Under en ekspedition registreres GPS-sporpunkter som standard en gang i timen. Du kan ændre, hvor ofte GPS-sporpunkter skal registreres. Registrering af sporpunkter mindre hyppigt maksimerer batterilevetiden.

**BEMÆRK:** Du kan øge batteriets levetid ved at undlade at registrere GPS-sporpunkter efter solnedgang. Du kan tilpasse denne indstilling i aktivitetsindstillinger.

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg **Ekspedition**.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Optageinterval**.
- 6 Vælg en funktion.

### Manuel registrering af et sporpunkt

Under en ekspedition registreres sporpunkter automatisk baseret på det valgte optagelsesinterval. Du kan til enhver tid manuelt skifte sporpunkt.

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en ekspedition for at få vist kortsiden.
- 2 Tryk på **START**.
- 3 Vælg **Tilføj punkt**.

### Visning af sporpunkter

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en ekspedition for at få vist kortsiden.
- 2 Tryk på **START**.

3 Vælg **Vis**.

4 Vælg et sporpunkt på listen.

5 Vælg en mulighed:

- For at starte navigation til sporpunktet skal du vælge **Gå til**.
- Hvis du se yderligere oplysninger om sporpunktet, skal du vælge **Oplysninger**.

### Start af aktivitet

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

1 Tryk på **START** på urskiven.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg en aktivitet fra dine favoritter.
- Vælg **⚙**, og vælg en aktivitet fra den udvidede aktivitetsliste.

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

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

4 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

### Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad enheden, før du starter en aktivitet ([Opladning af enheden](#), side 1).
- Tryk på **LAP** for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.
- Tryk på **UP** eller **DOWN** for at se yderligere datasider.

### Sådan skiftes Strømtilstand

Du kan ændre strømtilstanden for at forlænge batterilevetiden under en aktivitet.

1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.

2 Vælg **Strømtilstand**.

3 Vælg en funktion.

Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er vundet med den valgte strømtilstand.

### Stop en aktivitet

1 Tryk på **STOP**.

2 Vælg en mulighed:

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

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

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

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

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



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

## Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet

Listen over dine favoritaktiviteter vises, når du trykker på **START** fra urskiven og giver nem adgang til de aktiviteter, du bruger mest. Du kan tilføje eller fjerne favoritaktiviteter til enhver tid.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.  
Dine favoritaktiviteter vises øverst på listen.
- 3 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil tilføje en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Indstil som favorit**.
  - Hvis du vil fjerne en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Fjern fra favoritter**.

## Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg **Tilføj**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Kopier aktivitet** for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
  - Vælg **Andre** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.
- 4 Vælg evt. en aktivitetstype.
- 5 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.  
Dupliserede aktivitetsnavne indeholder et tal, f.eks. Cykel(2).
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan for eksempel tilpasse skærmbilleder eller autofunktioner.
  - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.
- 7 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

## Indendørs aktiviteter

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

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

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

Hvis du cykler samtidig med, at GPS'en er slået fra, kan oplysninger om hastighed og distance ikke vises, medmindre du har en sensor (tilbehør), som sender oplysninger om hastighed og distance til enheden (f.eks. en hastigheds- eller kadencesensor).

## Kalibrering af distance på løbebånd

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

- 1 Start en løbebåndaktivitet (*Start af aktivitet, side 2*), og løb mindst 1,5 km (1 mi.) på løbebåndet.
- 2 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge **STOP**.
- 3 Vælg en funktion:

- Vælg **Gem** for at kalibrere løbebåndsdistanzen for første gang.  
Enheden beder dig om at fuldføre løbebåndskalibreringen.
  - Hvis du manuelt vil kalibrere løbebåndsdistanzen efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og spar > Ja**.
- 4 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på din enhed.

## Registrering af styrketræningsaktiviteter

Du kan registrere sæt under en styrketræningsaktivitet. Et sæt er flere gentagelser af en enkelt bevægelse.

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg **Styrke**.  
Første gang, du registrerer en styrketræningsaktivitet, skal du vælge hvilket håndled, du har dit ur på.
- 3 Tryk på **START** for at starte sæt-timeren.
- 4 Start dit første sæt.  
Enheden tæller dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser.  
**TIP:** Enheden kan kun tælle gentagelser i en enkelt bevægelse for hvert sæt. Hvis du vil skifte bevægelser, skal du afslutte sættet og starte et nyt.
- 5 Tryk på **LAP** for at færdiggøre sættet.  
Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet. Hviletimeren vises efter nogle sekunder.
- 6 Hvis det er nødvendigt, kan du trykke på **DOWN** og redigere antallet af gentagelser.  
**TIP:** Du kan også tilføje hvor meget vægt, du bruger til sættet.
- 7 Tryk på **LAP** for at starte dit næste sæt, når du er færdig med at hvile.
- 8 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.
- 9 Tryk på **START** efter dit sidste sæt for at stoppe sæt-timeren.
- 10 Vælg **Gem**.

## Udendørsaktiviteter

Enheden MARQ har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter. Du kan tilføje nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter såsom vandring eller roning. Du kan også tilføje brugerdefinerede aktiviteter til din enhed (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 3*).

## Visning af skiløbeture

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

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Vis skiløbeture**.
- 4 Tryk på **UP** og **DOWN** for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.

Skærbilledet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed, gennemsnitlig hastighed og samlet nedstigning.

## Brug af metronomen

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

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Metronom > Status > Til**.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Slag/minut** for at indtaste en værdi ud fra den kadence, du vil opretholde.
  - Vælg **Alarmfrekvens** for at tilpasse taktslagenes frekvens.
  - Vælg **Lyde** for at tilpasse metronomens tone og vibration.
- 7 Vælg evt. **Gennemse** for at lytte til metronomen, før du løber.
- 8 Løb en tur (*Start af aktivitet, side 2*).  
Metronomen starter automatisk.
- 9 Under løbeturen skal du trykke **UP** eller **DOWN** for at få vist metronomskærbilledet.
- 10 Du kan om nødvendigt holde **MENU** nede for at ændre metronomindstillingerne.

## Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet

Du kan gøre det muligt for din MARQ enhed at afspille motiverende statusbeskeder, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Lydbeskeder afspilles i dine tilsluttede hovedtelefoner vha. Bluetooth teknologi, hvis den er tilgængelig. Hvis ikke, afspilles lydbeskeder på din smartphone, der er parret via Garmin Connect appen. Under en lydbesked sætter enheden eller smartphonen den primære lyd på lydløs for at afspille meddelelsen.

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Lydbeskeder**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil høre en besked for hver omgang, skal du vælge **Lap-alarm**.  
**BEMÆRK:** Lydbeskeden **Lap-alarm** aktiveres som standard.
  - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine tempo- og hastighedsoplysninger, skal du vælge **Tempo-/fartalarm**.
  - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine pulsoplysninger, skal du vælge **Pulsalarm**.
  - Hvis du vil tilpasse beskederne med effektdata, skal du vælge **Effektalarm**.
  - Hvis du vil høre beskeder, når du starter og stopper timeren, inklusive Auto Pause® funktionen, skal du vælge **Timer begivenheder**.
  - Hvis du vil høre aktivitetsalarmer afspillet som en lydbesked, skal du vælge **Aktivitetsalarmer**.
  - Hvis du vil ændre sproget eller dialekten for stemmemeddelelser, skal du vælge **Dialekt**.

## Jumpmaster

### ADVARSEL

Funktionen Jumpmaster bør kun bruges af erfarne faldskærmsudspringere. Funktionen Jumpmaster bør ikke

anvendes som primær højdemåler ved skydiving. Hvis de relevante oplysninger for springet ikke indtastes, kan det medføre alvorlig personskade eller død.

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

## Multisport

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

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

## Sådan oprettes en multisportsaktivitet

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg **Tilføj > Multisport**.
- 3 Vælg et multisportsaktivitetsnavn, eller indtast et brugerdefineret navn.  
Dupliserede aktivitetsnavne indeholder et nummer. For eksempel: Triatlon (2).
- 4 Vælg to eller flere aktiviteter.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan f.eks. vælge, om du vil medtage overgange.
  - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende multisportsaktiviteten.
- 6 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

## Tip til triatlontræning eller brug af multisportsaktiviteter

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

## Svømning

### BEMÆRK

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

## Svømmeterminologi

**Længde:** En tur til den anden ende af poolen.

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

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

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

## Typer af tag

Du kan kun identificere typen af tag for svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde. Typer af svømmetag vises i din svømmehistorik og på din Garmin Connect konto. Du kan også vælge tagtype som et brugerdefineret datafelt (*Tilpasning af skærmbilleder, side 30*).

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

## Tip til svømmeaktiviteter

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

## Hvile under svømning i pool

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

**BEMÆRK:** Der registreres ikke svømmedata under hvile.

- Du skal trykke på **LAP** under svømmeaktiviteten for at starte et hvil. Skærmen viser hvid tekst på sort baggrund, og hvileskærmbilledet vises.
- Under et hvil skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist andre skærmbilleder (valgfrit).
- Tryk på **LAP**, og fortsæt med at svømme.
- Gentag dette for yderligere hvileintervaller.

## Træning med øvelseslog

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

- Under aktiviteten med svømning i pool skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist skærmbilledet med øvelseslog.
- Tryk på **LAP** for at starte øvelsestimeren.
- Når du er færdig med et øvelsesinterval, skal du trykke på **LAP**. Øvelsestimeren stopper, men aktivitetstimeren forsætter med at registrere hele svømmesessionen.
- Vælg en distance for den fuldførte øvelse. Distanceintervaller er baseret på poolstørrelsen for den valgte aktivitetsprofil.
- Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil starte et andet øvelsesinterval, skal du trykke på **LAP**.
  - Hvis du vil starte et svømmeinterval, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at vende tilbage til skærmbillederne for svømmetræning.

## Sådan slår du håndledsbaseret pulsmåling fra under svømning

Håndledsbaseret pulsmåling er som standard aktiveret for svømmeaktiviteter. Enheden er også kompatibel med HRM-Tri™ tilbehøret og HRM-Swim™ tilbehøret. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdatabaserede er tilgængelige, anvender enheden brystpulsdatabaserede.

- Fra pulswidgeten skal du holde **MENU** nede. **BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 33*).
- Vælg **Valgmuligheder > Under svømning > Fra**.

## Golfspil

### Golfspil

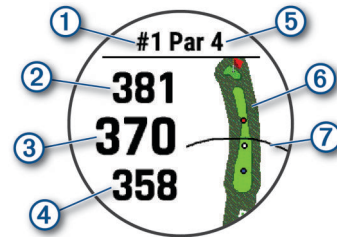
Før du spiller golf, bør du oplade enheden (*Opladning af enheden, side 1*).

- Tryk på **START** på urskiven.
- Vælg **Golf**.
- Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- Vælg en bane på listen over tilgængelige baner.
- Indstil om nødvendigt driverdistance.
- Vælg **Ja** for at holde styr på resultaterne.
- Vælg et tee-sted.
- Når du er færdig med din runde, skal du trykke på **START** og vælge **Afslut runde**.

### Oplysninger om hul

Enheden viser det hul, du aktuelt er i gang med at spille, og skifter automatisk, når du bevæger dig til et nyt hul.

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

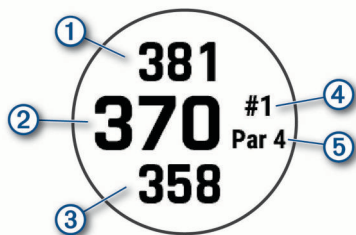


①	Aktuelt hulnummer
②	Afstand til bagkanten af greenen
③	Afstand til midten af greenen
④	Afstand til forkanten af greenen
⑤	Par for hullet
⑥	Kort over greenen
⑦	Driverdistance fra tee-sted

### Tilstand med store tal

Du kan ændre størrelsen på de tal, der vises på skærmbilledet med information om hullet.

Hold **MENU** nede, vælg aktivitetsindstillingerne, og vælg **Store tal**.



①	Distancen til den bageste del af greenen
②	Distancen til midten af greenen eller valgt flagplacering
③	Distancen til den forreste del af greenen
④	Nummeret på det aktuelle hul
⑤	Par for det aktuelle hul

### Måling af distance ved hjælp af Button Targeting

Fra skærmbilledet med information om hullet, kan du ved hjælp af Button Targeting måle distancen til et hvilket som helst punkt på kortet.

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at måle afstanden til målet.
- 2 Hvis nødvendigt, tryk på **+** eller **-** for at zoome ind eller ud.

### Ændring af huller

Du kan ændre huller manuelt fra skærmbilledet til visning af hullet.

- 1 Tryk på **START**, mens du spiller golf.
- 2 Vælg **Skift hul**.
- 3 Vælg et hul.

### Flytning af flaget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flagplaceringen.

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

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

### Visning af målte slag

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

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

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

- 1 Tryk på **START**, mens du spiller golf.
- 2 Vælg **Mål slag**.

Din seneste slaglængde vises.

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

- 3 Tryk på **DOWN** for at få vist alle registrerede slaglængder.

### Visning af layup- og dogleg-afstande

Du kan få vist en liste med layup- og dogleg-distancer for par 4- og 5-huller. Brugerdefinerede mål vises også på denne liste.

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Layups**.

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

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

### Lagring af brugerdefinerede mål

Mens du spiller en runde, kan du gemme op til fem brugerdefinerede mål for hvert hul. Det er praktisk at gemme mål for at registrere genstande eller forhindringer, der ikke vises på kortet. Du kan få vist afstandene mellem disse mål fra skærmbilledet for layup og dogleg (*Visning af layup- og dogleg-afstande, side 6*).

- 1 Stå i nærheden af det mål, du vil gemme.  
**BEMÆRK:** Du kan ikke gemme et mål, som er langt fra det hul, der er valgt i øjeblikket.
- 2 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 3 Vælg **Brugerdefinerede mål**.
- 4 Vælg en måltpe.

### Scoring

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

### Opdatering af en score

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

### Sådan ændrer du scoremetoden

Du kan ændre den metode, som enheden bruger til at gemme score.

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 3 Vælg **Scoremetode**.
- 4 Vælg en scoremetode.

### Om Stableford-score

Når du vælger Stableford-scoremetoden (*Sådan ændrer du scoremetoden, side 6*), tildeles antal point baseret på antallet af slag, der er brugt i forhold til par. Ved slutningen af hver runde vinder den højeste score. Enheden tildeler point som angivet af United States Golf Association.

Scorekortet for et spil med Stableford-score viser point i stedet for slag.

Point	Antal slag brugt i forhold til par
0	2 eller flere over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

### Indstilling af dit handicap

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg aktiviteindsstillingerne.
- 3 Vælg **Handicapscore**.
- 4 Vælg en handicapscoremulighed:
  - Vælg **Lokalt handicap** for at angive det antal slag, som skal trækkes fra din samlede score.
  - Vælg **Indeks/hældning** for at indtaste dit handicapindeks og banens Slope Rating til brug for beregningen af dit banehandicap.
- 5 Angiv dit handicap.

### Aktiver registrering af statistik

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

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

### Registrering af statistik

Før du kan optage statistik, skal du aktivere statistikregistrering (*Aktiver registrering af statistik, side 7*).

- 1 Vælg et hul på dit scorecard.
- 2 Indtast antallet af udførte slag, og tryk på **START**.
- 3 Indstil antallet af put, og tryk på **START**.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling:  
**BEMÆRK:** Hvis du befinder dig på et par 3-hul, vises oplysninger om fairway ikke.
  - Hvis bolden ramte fairwayen, skal du vælge **På fairway**.
  - Hvis din bold gik forbi fairwayen, skal du vælge **Forbi til højre** eller **Forbi til venstre**.
- 5 Indtast om nødvendigt antallet af strafslag.

### TruSwing™

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

### Brug af distancetæller til golf

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

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Triptæller**.
- 3 Vælg om nødvendigt **Nulstil** for at nulstille distancetælleren til nul.

### Visning af PlaysLike distance

Funktionen "PlaysLike Distance" indregner højdeændringer på banen ved at vise den justerede afstand til greenen.

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **PlaysLike**.

Der vises et ikon ud for hver distance.

▲	Afstanden synes længere end forventet på grund af ændringer i højden.
■	Afstanden er som forventet.
▼	Afstanden synes kortere end forventet på grund af ændringer i højden.

### Visning af retningen til flaget

Funktionen PinPointer er et kompas, der giver retningshjælp, når du ikke kan se greenen. Denne funktion kan hjælpe dig med

at placere dit slag, selv når du befinder dig mellem træer eller i en dyb sandgrav.

**BEMÆRK:** Brug ikke funktionen PinPointer, mens du er i en golfbil. Interferens fra golfbilen kan påvirke kompassets nøjagtighed.

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **PinPointer**.  
Pilen peger på flagplaceringen.

## Connectede funktioner

Connectede funktioner er tilgængelige for din MARQ enhed, når du opretter forbindelse mellem enheden og en kompatibel smartphone med Bluetooth teknologi. Visse funktioner kræver, at du installerer Garmin Connect appen på den tilsluttede smartphone. Gå til [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) for at få yderligere oplysninger. Nogle funktioner er også tilgængelige, når du forbinder din enhed med et trådløst netværk.

**Telefonmeddelelser:** Viser telefonmeddelelser og beskeder på din MARQ enhed.

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

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

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

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

**Softwareopdateringer:** Giver dig mulighed for at opdatere enhedens software.

**Vejr:** Giver dig mulighed for at se aktuelle vejrforhold og vejrudsigter.

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

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

**Find min enhed:** Finder din mistede MARQ enhed, der er parret med din smartphone, og som er inden for rækkevidde.

### Aktivisering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre din MARQ enhed med en kompatibel mobil enhed (*Parring af din smartphone med enheden, side 1*).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Telefon > Smart Notifications > Status > Til**.
- 3 Vælg **Under aktivitet**.
- 4 Vælg en meddelelsespræference.
- 5 Vælg en lydpræference.
- 6 Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 7 Vælg en meddelelsespræference.
- 8 Vælg en lydpræference.
- 9 Vælg **Pers. oplysninger**.
- 10 Vælg en præference for beskyttelse af personlige oplysninger.
- 11 Vælg **Timeout**.
- 12 Vælg det tidsrum, som alarmen for en ny meddelelse vises på skærmen.

13 Vælg **Signatur** for at føje en signatur til dine svar på sms'er.

### Visning af meddelelser

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

### Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede smartphone, viser MARQ enheden navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.

- Hvis du vil besvare opkaldet, skal du vælge **Accepter**.  
**BEMÆRK:** Hvis du vil tale med den, der ringer op, skal du bruge din tilsluttede smartphone.
- Hvis du vil afvise opkaldet, skal du vælge **Afslå**.
- Hvis du vil afvise et opkald og sende en tekstbesked som svar, skal du vælge **Svar** og vælge en meddelelse på listen.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig, hvis enheden er tilsluttet en Android™ smartphone.

### Besvarelse af en tekstbesked

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig for smartphones med Android.

Når du modtager en tekstbesked på din MARQ enhed, kan du sende et hurtigt svar ved at vælge på en liste over beskeder. Du kan tilpasse meddelelser i Garmin Connect appen.

**BEMÆRK:** Denne funktion sender tekstbeskeder vha. telefonen. Der gælder muligvis almindelige grænser og gebyrer for tekstbeskeder fra dit mobilselskab og dit telefonabonnement. Kontakt dit mobilselskab for at få flere oplysninger om gebyrer eller begrænsninger for tekstbeskeder.

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist widgeten for meddelelser.
- 2 Tryk på **START**, og vælg en meddelelsesnotifikation.
- 3 Tryk på **DOWN**.
- 4 Vælg **Svar**.
- 5 Vælg en meddelelse på listen.  
Telefonen sender den valgte besked som en sms.

### Administration af meddelelser

Du kan bruge din compatible smartphone til at administrere meddelelser, der vises på din MARQ 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

Du kan deaktivere Bluetooth smartphone-forbindelsen fra kontrolmenuen.

**BEMÆRK:** Du kan tilføje punkter til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen*, side 34).

- 1 Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth smartphone forbindelsen på din MARQ enhed.

Se i brugervejledningen til din mobile enhed for at deaktivere Bluetooth teknologi på din mobile enhed.

### Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer


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

**BEMÆRK:** Smartphone- forbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Telefon > Alarmer**.

### Sådan finder du en bortkommet mobil enhed

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

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

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

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

### Garmin Connect

Din Garmin Connect konto gør det muligt for dig at spore dine resultater og få kontakt med dine venner. Den giver jer værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Du kan registrere begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture, golfspil med mere.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer enheden med din telefon vha. Garmin Connect appen. Du kan også oprette en konto, når du konfigurerer Garmin Express programmet ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

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

**Analysér dine data:** Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om dine fitness- og udendørsaktiviteter, herunder tid, distance, puls, forbrændte kalorier, kadence, et oversigtskort og tempo og hastighedsdiagrammer. Du kan se detaljerede oplysninger om dit golfspil, inklusive scorecard, statistik og bane information. Du kan også få vist brugerdefinerede rapporter.

**BEMÆRK:** Hvis du vil have vist data, skal du parre en valgfri trådløs sensor med enheden (*Parring af dine trådløse sensorer*, side 38).



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

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

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

## 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 1*).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 9*).

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

## Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedens software, skal du downloade og installere Garmin Express appen og tilføje enheden (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 9*).

1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

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

2 Når Garmin Express appen er færdig med at sende opdateringen, skal du koble enheden fra din computer.

Enheden installerer opdateringen.

### Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

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

1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

2 Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).

3 Download og installer Garmin Express programmet.

4 Åbn Garmin Express programmet, og vælg **Tilføj enhed**.

5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

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

2 Vælg .

## Garmin Golf™ app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din kompatible Garmin enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved at benytte Garmin Golf appen. Mere end 41.000 baner har ranglister, som alle kan tilmelde sig. Du kan oprette en turneringsbegivenhed og invitere spillere til at konkurrere.

Garmin Golf appen synkroniserer dine data med din Garmin Connect konto. Du kan downloade Garmin Golf appen fra app-butikken på din smartphone.

# Sikkerheds- og registreringsfunktioner

## ⚠ FORSIGTIG

Registrering af hændelse og hjælp er supplerende funktioner, som IKKE må betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

MARQ enheden har sikkerheds- og registreringsfunktioner, der skal konfigureres med Garmin Connect appen.

## BEMÆRK

Hvis du vil bruge disse funktioner, skal du have forbindelse til appen Garmin Connect ved hjælp af Bluetooth teknologi. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Du kan få mere information om hændelsesregistrering og hjælp på [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

**Hjælp:** Gør det muligt for dig at sende en automatisk besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position til dine nødkontakter.

**Registrering af hændelse:** Når MARQ enheden registrerer en hændelse under en udendørs gåtur, løbetur eller cykelaktivitet, sender enheden en automatisk besked, et LiveTrack link og GPS-position til dine nødkontakter.

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

**Live Event Sharing:** Giver dig mulighed for at sende beskeder til venner og familie under en begivenhed, så de får opdateringer i realtid.

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig, hvis enheden er tilsluttet en Android smartphone.

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

## Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til registrering af hændelser og hjælpefunktioner.

1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller **...**.

2 Vælg **Sikkerhed & Sporing > Hændelsesregistrering og Anmodning om hjælp > Tilføj nødkontakt**.

3 Følg instruktionerne på skærmen.

## Tilføjelse af kontakter

Du kan føje op til 50 kontakter til Garmin Connect appen. Kontakt-e-mails kan bruges med LiveTrack funktionen. Tre af disse kontakter kan bruges som nødkontakter (*Tilføjelse af nødkontakter, side 9*).

1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller **...**.

2 Vælg **Kontakt**.

3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på din MARQ enhed (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 9*).

## Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Sikkerhed & Spor. > Registr hændelse**.

3 Vælg en aktivitet.

**BEMÆRK:** Registrering af hændelser er kun tilgængelig for udendørs gang-, løb- og cykelaktiviteter.

Hvis en hændelse registreres af din MARQ enhed med GPS aktiveret, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position til dine nødkontakter. Der vises en meddelelse, der angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 30 sekunder. Du kan vælge **Annuler**, før nedtællingen er gennemført, hvis du vil annullere meddelelsen.

## Anmodning om hjælp

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter (*Tilføjelse af nødkontakter, side 9*).

- 1 Hold tasten **LIGHT** nede.
  - 2 Når du mærker tre vibrationer, skal du slippe tasten for at aktivere hjælpefunktionen.  
Nedtællingsskærmen vises.
- TIP:** Du kan vælge **Annuler**, før nedtællingen er gennemført, hvis du vil annullere meddelelsen.

## Start en GroupTrack session

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

Disse instruktioner gælder for start af en GroupTrack session med MARQ enheder. Hvis dine forbindelser har andre kompatible enheder, kan du se dem på kortet. De andre enheder kan muligvis ikke vise GroupTrack cykelryttere på kortet.

- 1 Gå udenfor, og tænd MARQ enheden.
- 2 Par din smartphone med MARQ enheden (*Parring af din smartphone med enheden, side 1*).
- 3 På MARQ enheden skal du holde **MENU** nede og vælge **Sikkerhed & Spor. > GroupTrack > Vis på kort** for at aktivere visning af forbindelser på kortskærmbilledet.
- 4 I Garmin Connect appen skal du fra indstillingsmenuen vælge **Sikkerhed & Sporing > LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Hvis du har mere end én kompatibel enhed, skal du vælge en enhed for GroupTrack sessionen.
- 6 Vælg **Synlig for > Alle forbindelser**.
- 7 Vælg **Start LiveTrack**.
- 8 Start en aktivitet på MARQ enheden.
- 9 Rul til skærmbilledet for at se dine forbindelser.

**TIP:** Fra kortet kan du holde **MENU** nede og vælge **Forbindelser i nærheden** for at få vist afstand, retning og tempo- eller hastighedsoplysninger for andre forbindelser i GroupTrack sessionen.

## Tip til GroupTrack sessioner

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

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

- Under en GroupTrack session skal du rulle til kortet for at se dine forbindelser (*Sådan føjes et kort til en aktivitet, side 30*).

## GroupTrack indstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Sikkerhed & Spor. > GroupTrack**.

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

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

## Wi-Fi® connectede funktioner

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

**Lydindhold:** Giver dig mulighed for at synkronisere lydindhold fra tredjepartsudbydere.

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

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

## Tilslutning til et Wi-Fi netværk

Du skal tilslutte din enhed til Garmin Connect appen på din smartphone eller til Garmin Express applikationen på din computer, før du kan oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Wi-Fi > Mine netværk > Tilføj netværk**.  
Enheden viser en liste over Wi-Fi netværk i nærheden.
- 3 Vælg et netværk.
- 4 Indtast om nødvendigt adgangskoden for netværket.

Enheden opretter forbindelse til netværket, og netværket tilføjes til listen over gemte netværk. Enheden genetablerer forbindelse til dette netværk automatisk, når den er inden for rækkevidde.

## Connect IQ funktioner

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

**Urskiver:** Giver dig mulighed for at tilpasse urets udseende.

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

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

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

## Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre din MARQ enhed med din smartphone (*Parring af din smartphone med enheden, side 1*).

- 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](https://apps.garmin.com), og log på.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

## Garmin Pay

Funktionen Garmin Pay giver dig mulighed for at bruge dit ur til at betale for køb i udvalgte butikker med kredit- eller hævekort fra et deltagende pengeinstitut.

### Installation af din Garmin Pay Wallet


Du kan tilføje et eller flere deltagende kredit- eller hævekort til din Garmin Pay tegnebog. Gå til [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) for at finde deltagende pengeinstitutter.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg din MARQ-enhed.
- 3 Vælg **Garmin Pay > Opret din tegnebog**.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

### Betaling for et køb med dit ur

Før du kan bruge dit ur til at betale for køb, skal du konfigurere mindst ét betalingskort.

Du kan bruge dit ur til at betale for indkøb i en deltagende butik.

- 1 Hold **LIGHT** nede.
- 2 Vælg .
- 3 Indtast din firecifrede adgangskode.

**BEMÆRK:** Hvis du indtaster din adgangskode forkert tre gange, spærres din tegnebog, og du skal nulstille din adgangskode i Garmin Connect appen.

Det senest anvendte betalingskort vises.




- 4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du vælge **DOWN** for at skifte til et andet kort (valgfrit).
- 5 Hold uret i nærheden af betalingslæseren inden for 60 sekunder med uret vendt mod læseren.  
Uret vibrerer og viser et flueben, når det er færdigt med at kommunikere med læseren.
- 6 Følg om nødvendigt instruktionerne på kortlæseren for at fuldføre transaktionen.

**TIP:** Når du har indtastet din adgangskode, kan du foretage betalinger uden en adgangskode i 24 timer, så længe du bærer dit ur. Hvis du fjerner uret fra dit håndled eller deaktiverer pulsmåling, skal du indtaste adgangskoden igen, inden du kan foretage en betaling.

### Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

Du kan føje op til ti kredit- eller hævekort til din Garmin Pay tegnebog.

- 1 Fra MARQ enhedssiden i Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin Pay** > .

- 2 Følg instruktionerne på skærmen for at indtaste kortoplysninger og føje kortet til din tegnebog.

Når kortet er tilføjet, kan du vælge kortet på dit ur, når du foretager en betaling.

### Administration af din Garmin Pay tegnebog

Du kan få vist detaljerede oplysninger om hvert af dine betalingskort, og du kan suspendere, aktivere eller slette et kort. Du kan også suspendere eller slette hele din Garmin Pay tegnebog.

**BEMÆRK:** I nogle lande kan de deltagende pengeinstitutter begrænse tegnebogsfunktionerne.

- 1 Fra MARQ enhedssiden i Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin Pay > Administrer din tegnebog**.

- 2 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil suspendere et bestemt kort, skal du vælge kortet og vælge **Suspend**.

Kortet skal være aktivt, for at du kan foretage indkøb med din MARQ enhed.

- Hvis du midlertidigt vil suspendere alle kort i din tegnebog, skal du klikke på **Suspend tegnebog**.

Du kan ikke betale med din MARQ enhed, før du ophæver suspendingen af mindst ét kort ved hjælp af appen.

- Hvis du vil ophæve suspendingen af din suspenderede tegnebog skal du vælge **Ophæv suspending af tegnebog**.

- Hvis du vil slette et bestemt kort, skal du vælge kortet og derefter vælge **Slet**.

Kortet slettes fuldstændigt fra din tegnebog. Hvis du på et senere tidspunkt vil føje dette kort til din tegnebog, skal du indtaste kortoplysningerne igen.

- Hvis du vil slette alle kort i din tegnebog, skal du vælge **Slet tegnebog**.

Din Garmin Pay tegnebog og alle kortoplysninger, der er knyttet til den, bliver slettet. Du kan ikke betale med din MARQ enhed, før du opretter en ny tegnebog og tilføjer et kort.

### Ændring af din Garmin Pay adgangskode

Du skal kende din aktuelle adgangskode for at ændre den. Adgangskoden kan ikke gendannes. Hvis du glemmer din adgangskode, skal du slette din tegnebog og oprette en ny og indtaste dine kortoplysninger igen.

Du kan ændre den adgangskode, der kræves for at få adgang til din Garmin Pay tegnebog, på din MARQ enhed.

- 1 Fra MARQ enhedssiden i Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin Pay > Nulstil adgangskode**.

- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Næste gang du betaler med din MARQ enhed, skal du indtaste den nye adgangskode.

## Musik

Du kan downloade lydindhold til din enhed fra din computer eller fra en tredjepartsudbyder, så du kan lytte, når din smartphone ikke er i nærheden. Du kan lytte til lydindhold gemt på enheden ved at forbinde hovedtelefoner med Bluetooth teknologi.

Du kan bruge musikstyringen til at kontrollere musikafspilning på din smartphone eller afspille musik, der er gemt på din enhed.

### Tilslutning til en tredjepartsudbyder

Før du kan downloade musik eller andre lydfiler til dit kompatible ur fra en understøttet tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til udbyderen via Garmin Connect appen.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .

- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg din enhed.
- 3 Vælg **Musik**.
- 4 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil oprette forbindelse til en installeret udbyder, skal du følge vejledningen på skærmen.
  - Opret forbindelse til en ny udbyder ved at vælge **Hent musik-apps**, finde en udbyder og følge vejledningen på skærmen.

### Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder

Før du kan downloade lydindhold fra en tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 10*).

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Musikudbydere**.
- 4 Vælg en tilsluttet udbyder.
- 5 Vælg en afspilningsliste eller et andet emne, der skal downloades til enheden.
- 6 Vælg **BACK**, indtil du bliver bedt om at synkronisere med tjenesten, og vælg **JaJa**.

**BEMÆRK:** Download af lydindhold kan dræne batteriet. Du vil muligvis skulle slutte enheden til en ekstern strømkilde, hvis batteriet er ved at løbe tør for strøm.

### Downloader lydindhold fra Spotify®

Før du kan downloade lydindhold fra Spotify, skal du oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 10*).

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Musikudbydere > Spotify**.
- 4 Vælg **Tilføj musik og podcasts**.
- 5 Vælg en afspilningsliste eller et andet emne, der skal downloades til enheden.



**BEMÆRK:** Download af lydindhold kan dræne batteriet. Du skal muligvis slutte enheden til en ekstern strømkilde, hvis den resterende batterilevetid er utilstrækkelig.

De valgte afspilningslister og andre emner er downloadet til enheden.

### Skift musikudbyder

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Musikudbydere**.
- 4 Vælg en tilsluttet udbyder.


### Frakobling fra en tredjepartsudbyder

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg din enhed.
- 3 Vælg **Musik**.
- 4 Vælg en installeret tredjepartsudbyder, og følg instruktionerne på skærmen for at frakoble tredjepartsudbyderen fra din enhed.

### Download af personligt lydindhold

Før du kan sende din personlige musik til din enhed, skal du installere Garmin Express programmet på din computer ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).









Du kan indlæse dine personlige lydfiler såsom .mp3- og .aac-filer til en MARQ-enhed fra computeren.

- 1 Tilslut enheden til din computer med det medfølgende USB-kabel.
- 2 På computeren skal du åbne Garmin Express programmet, vælge din enhed og vælge **Musik**.  
**TIP:** På Windows® computere kan du vælge  og søge i mappen med lydfiler. På Apple® computere vil Garmin Express programmet bruge dit iTunes® bibliotek.
- 3 I **Min musik** eller **iTunes Library** skal du vælge en lydfileskategori såsom sange eller afspilningslister.
- 4 Vælg afkrydsningsfelterne for lydfileterne, og vælg **Send til enhed**.
- 5 I listen MARQ kan du om nødvendigt markere afkrydsningsfelterne og vælge **Fjern fra enhed** for at fjerne lydfileterne.

### Afspilning af musik

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Tilslut dine hovedtelefoner med Bluetooth teknologi (*Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 12*).
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Musikudbydere**, og vælg en indstilling:
  - For at lytte til musik downloadet til dit ur fra computeren, skal du vælge **Min musik** (*Download af personligt lydindhold, side 12*).
  - Du kan styre musikafspilningen på din smartphone ved at vælge **Betjen telefon**.
  - Hvis du vil lytte til musik fra en tredjepartsudbyder, skal du vælge navnet på udbyderen.
- 5 Vælg  for at åbne kontrolelementerne til musikafspilning.

### Kontrollementer til musikafspilning

	Vælg for at administrere indhold fra nogle tredjepartsudbydere.
	Vælg for at gennemse lydfileterne og afspilningslisterne på den valgte kilde.
	Vælg for at justere lydstyrken.
	Vælg for at afspille og sætte den aktuelle lydfile på pause.
	Vælg for at springe til den næste lydfile i afspilningslisten. Hold nede for at spole hurtigt frem i den aktuelle lydfile.
	Vælg for at genstarte den aktuelle lydfile. Vælg to gange for at springe til den forrige lydfile i afspilningslisten. Hold nede for at spole tilbage igennem den aktuelle lydfile.
	Vælg for at ændre gentagelsestilstand.
	Vælg for at ændre blandingstilstand.

### Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner

Du kan lytte til musik indlæst på din MARQ enhed ved at tilslutte hovedtelefoner ved hjælp af Bluetooth teknologi.

- 1 Anbring hovedtelefonerne inden for 2 m (6,6 fod) fra din enhed.
- 2 Aktiver parringstilstand på hovedtelefonerne.
- 3 Hold nede på **MENU**.
- 4 Vælg **Musik > Hovedtelefoner > Tilføj ny**.
- 5 Vælg dine hovedtelefoner for at fuldføre parringen.

### Sådan ændres audiotilstand

Du kan ændre musikafspilningstilstanden fra stereo til mono.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Musik > Lyd**.
- 3 Vælg en funktion.

## Pulsmålerfunktioner

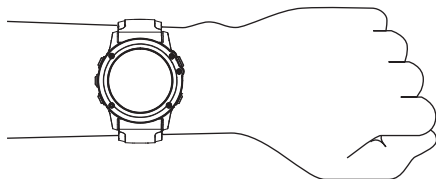
Din MARQ enhed har en håndledsbaseret pulsmåler og er samtidig kompatibel med brystpulsmålere (sælges særskilt). Du kan få vist pulldata på pulsmåler-widget'en. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulldata er tilgængelige, når du starter en aktivitet, anvender enheden brystpulldataene.

### Håndledsbaseret puls

#### 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 løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



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

- Der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler i [Tip til uregelmæssige pulldata, side 13](#).
- Der er flere oplysninger om sensoren til måling af iltmætning i [Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 20](#).
- Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

#### 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.

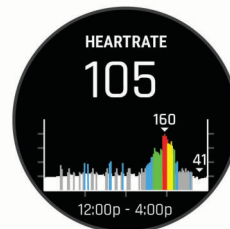
- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.
- Brug en silikonerem under træning.

#### Visning af pulsmåler-widget

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist pulsmåler-widgeten.

**BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 33](#)).

- 2 Tryk på **START** for at se din aktuelle puls i slag pr. minut (bpm) og en graf, der viser din puls de seneste 4 timer.



- 3 Tryk på **DOWN** for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de sidste 7 dage.

#### Send pulldata til Garmin enheder

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

**BEMÆRK:** Når du sender pulldata, reduceres batterilevetiden.

- 1 Fra pulswidgeten skal du holde **MENU** nede.

- 2 Vælg **Valgmuligheder > Send pulldata**.

MARQ enheden begynder at sende dine pulldata, og ♥ vises.

**BEMÆRK:** Du kan kun se pulsmåler-widgeten, mens dine pulldata overføres fra den.

- 3 Par din MARQ 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 MARQ 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 pulswidget'en skal du holde **MENU** nede.

- 2 Vælg **Valgmuligheder > Send under aktivitet**.

- 3 Påbegynd en aktivitet ([Start af aktivitet, side 2](#)).

MARQ Enheden begynder at sende dine pulldata i baggrunden.

**BEMÆRK:** Der er intet der tyder på, at enheden sender dine pulldata under en aktivitet.

- 4 Par om nødvendigt din MARQ 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 2](#)).

#### Indstilling af alarm ved unormal puls

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

- 1 Fra pulswidget'en skal du holde **MENU** nede.

- 2 Vælg **Valgmuligheder > Unormal puls alarm > Status > Til**.

- 3 Vælg **Tærskelværdi for advarsel**.

- 4 Vælg en tærskelværdi for puls.

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

#### Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

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

**BEMÆRK:** Hvis den håndledsbaserede pulsmåler deaktiveres, bliver den håndledsbaserede sensor til måling af iltmætning også deaktiveres. Du kan udføre en manuel aflæsning fra widgeten for måling af iltmætning.

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

## Løbedynamik

Du kan bruge din compatible MARQ enhed parret med HRM-Tri tilbehøret eller andet løbedynamiktilbehør til at give tilbagemelding om din løbeform i realtid.

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

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

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

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

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

**Balance for den tid, du er i kontakt med jorden:** Balance for den tid, du er i kontakt med jorden, viser venstre/højre-

## Farvemålere og data for løbedynamik

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Træning med løbedynamik

Før du kan se din løbedynamik, skal du tage et tilbehør til løbedynamik på, for eksempel HRM-Tri tilbehøret, og parre det med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 38*).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærmbilleder > Tilføj ny**.
- 6 Vælg et skærmbillede med løbedynamikdata.

**BEMÆRK:** Skærmbillederne for løbedynamik er ikke tilgængelige ved alle aktiviteter.

- 7 Løb en tur (*Start af aktivitet, side 2*).
- 8 Vælg **UP** eller **DOWN** for at åbne et skærmbillede for løbedynamik og se dine målinger.


## Data for vertikale udsving og vertikalt forhold

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

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

## Tip til manglende data for løbedynamik

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

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

## Præstationsmålinger

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

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat. Du kan finde flere oplysninger på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**VO2-max.:** VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne.

**Forventede konkurrencetider:** Din enhed bruger VO2-max-estimeringer og din træningshistorik til at give en målløbetid på basis af din nuværende kondition.

**HRV-stresstest:** Stresstesten for din pulsvariation (HRV) kræver en Garmin brystpulsmåler. Enheden registrerer din pulsvariation, mens du står stille i 3 minutter. Den fortæller dig dit generelle stressniveau. Skalaen er 1 til 100, og en lavere score angiver et lavere stressniveau.

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

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

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

## Deaktivering af meddelelser om præstation

Nogle meddelelser om præstation vises ved afslutningen af din aktivitet. Nogle meddelelser om præstation vises under en aktivitet eller, når du når et nyt præstationskrav, for eksempel et

nyt VO2-max estimat. Du kan deaktivere funktionen Præstationskrav for at undgå nogle af disse meddelelser.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Fysiologiske målinger > Præstation krav**.

## Automatisk registrering af præstationsmålinger

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

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Fysiologiske målinger > Auto. registrering**.
- 3 Vælg en funktion.

## Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til din MARQ 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 og overordnede træningsbelastning på din MARQ enhed.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Fysiologiske målinger > TrueUp**.

Når du synkroniserer din enhed med din smartphone, så vil de seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra din anden Garmin enhed vises på din MARQ enhed.

## Om VO2-max estimeringer

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

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



Lilla	Fremragende
Blå	Rigtig god
Grøn	God
Orange	Nogenlunde
Rød	Dårlig

VO2-max data kommer fra FirstBeat. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2 maks. standardbedømmelser, side 47*) og gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Få dit VO2-max estimering for løb

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 38*).

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 20*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 20*). Estimaten kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeydelse.

- 1 Løb i mindst 10 minutter udenfor.
- 2 Efter din løbetur vælger du **Gem**.
- 3 Vælg **START** for at rulle gennem præstationsmålingerne.

### Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling

Denne funktion kræver en effektmåler og en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Effektmåleren skal parres med din MARQ enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 38*). Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med din enhed.

For at få det mest præcise estimat, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 20*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 20*). Estimaten kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelprestation.

- 1 Kør med vedvarende, høj intensitet i mindst 20 minutter.
- 2 Efter køreturen skal du vælge **Gem**.
- 3 Vælg **START** for at rulle gennem præstationsmålingerne.

### Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 20*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 20*).

Din enhed bruger VO2-max. estimaten (*Om VO2-max estimering, side 15*) og din træningshistorik til at give en målløbetid. Enheden analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

**TIP:** Hvis du har mere end én Garmin enhed, kan du aktivere Physio TrueUp™ funktionen, som gør det muligt for enheden at synkronisere aktiviteter, historik og data fra andre enheder (*Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger, side 15*).

- 1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist din præstations-widget.

- 2 Vælg **START** for at rulle gennem præstationsmålingerne.

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

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

### Om Training Effect

Training Effect måler, hvilken indvirkning træningen har på din aerobe og anaerobe kondition. Training Effect stiger under aktiviteten. Efterhånden som aktiviteten skrider frem, øges værdien af Training Effect. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger og din træningshistorik samt puls, varighed og aktivitetens intensitet. Der er syv forskellige etiketter for Training Effect, som beskriver den primære fordel ved din aktivitet. Hver etiket er farvekodet og svarer til dit træningsbelastningsfokus (*Træningsbelastningsfokus, side 19*). Hver feedbacksætning, f.eks. "Stor påvirkning af VO2-max", har en tilsvarende beskrivelse i dine Garmin Connect aktivitetsdetaljer.

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 Training Effect og Anaerob Training Effect som datafelter i ét af dine trænings-skærmbilleder 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](http://www.firstbeat.com).

### Pulsvariation og stressniveau

Stressniveauet er resultatet af en treminutters test, der udføres, mens du står stille, hvor MARQ enheden analyser pulsforskellen for at bestemme dit samlede stressniveau. Træning, søvn, ernæring og livets almindelige stress har alt sammen indflydelse på en løbers præstation. Intervallet for stressniveau er fra 1 til 100, hvor 1 er en meget lav stresstilstand, og 100 er en meget høj stresstilstand. Når du kender dit stressniveau, kan det hjælpe dig med at afgøre, om din krop er klar til en hård træning eller til yoga.

### Visning af din pulsvariation og dit stressniveau

Denne funktion kræver en Garmin brystpulsmåler. Før du kan få vist din pulsvariation (HRV) og dit stressniveau, skal du tage en pulsmåler på og parre den med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 38](#)).

**TIP:** Garmin anbefaler, at du måler dit stressniveau på ca. samme tidspunkt og under de samme forhold hver dag.

- 1 Vælg om nødvendigt **START > Tilføj > HRV Stress** for at tilføje stress-appen til listen over apps.
- 2 Vælg **Ja** for at føje appen til din liste over foretrukne.
- 3 Når urskiven vises, vælges **START > HRV Stress > START**.
- 4 Stå stille og slap af i 3 minutter.

### Præstationskrav

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

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

**BEMÆRK:** Enheden kræver nogle enkelte løbe- eller køreture med en pulsmåler for at få en præcis VO2-max estimering og få mere at vide om din løbe- eller køreform ([Om VO2-max estimeringer, side 15](#)).

### Sådan vises dit præstationskrav

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler.

- 1 Føj **Præstationskrav** til et dataskærmbillede ([Tilpasning af skærmbilleder, side 30](#)).
- 2 Løb eller cykl en tur.  
Efter 6 til 20 minutter vises dit præstationskrav.
- 3 Rul til dataskærmbilledet for at få vist dit præstationskrav under hele løbe- eller køreturen.

### Laktattærskel

Laktattærsklen er den træningsintensitet, hvormed laktatet (mælkesyren) begynder at ophobes i blodbanerne. Ved løb er det den estimerede kraftudfoldelse eller tempoet. Når en løber overstiger tærsklen, begynder trætheden at øges med rivende hast. For erfarne løbere optræder tærsklen ved ca. 90 % af deres maksimale puls og en løbehastighed på mellem 10 km og en halvmaraton. For den gennemsnitlige løber optræder laktattærsklen ofte et godt stykke under 90 % af den maksimale puls. At kende din laktattærskel kan hjælpe dig med at bestemme, hvor hårdt du skal træne, eller hvornår du skal presse dig selv under et løb.

Hvis du allerede kender pulsværdien for din laktattærskel, kan du angive den i dine brugerprofilindstillinger ([Indstilling af dine pulszoner, side 20](#)).

### Sådan foretages en guidet test for at bestemme din syregrænse

Denne funktion kræver en Garmin brystpulsmåler. Før du kan foretage en guidet test, skal du sætte pulsmåleren på og parre den med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 38](#)).

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

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

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

### Få dit FTP-estimat

Før du kan se dit FTP-estimat (Functional Threshold Power), skal du parre en brystpulsmåler og en effektmåler med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 38](#)), og du skal have dit VO2-max-estimat ([Sådan finder du dit VO2-max-estimat for cykling, side 16](#)).

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

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

Lilla	Fremragende
Blå	Rigtig god
Grøn	God
Orange	Nogenlunde
Rød	Utrænet

Se appendiks ([FTP-bedømmelser, side 47](#)) for yderligere oplysninger.

**BEMÆRK:** Når en præstationsmeddelelse fortæller dig om en ny FTP, kan du vælge Accepter for at gemme den nye FTP eller Afslå for at beholde din aktuelle FTP.

### Udførelse af en FTP-test

Før du kan gennemføre en test og bestemme dit FTP (Functional Threshold Power), skal du parre en brystpulsmåler og en effektmåler med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 38](#)), og du skal have din VO2-max estimering ([Sådan finder du dit VO2-max-estimat for cykling, side 16](#)).

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

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en cykleaktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Test under FTP-vejl.**
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har startet en tur, viser enheden varigheden af hvert trin, målet og de aktuelle effektdata. Der vises en besked, når testen er fuldført.

6 Når du har gennemført en guidet test, skal du køle af, stoppe timeren og gemme aktiviteten.

FTP vises som en værdi målt i W pr. kg, effekten vises i W, og en position vises på farvemåleren.

7 Vælg en funktion:

- Vælg **Accepter** for at gemme den nye FTP.
- Vælg **Afslå** for at beholde den aktuelle FTP.

## Træningsstatus

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

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat. Der er flere oplysninger på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



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

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

**VO2-max.:** VO2-max. er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Din enhed viser maks. værdier for varme og højde rettet mod VO2-max., når du nærmer dig miljøer med høj varme eller høj højde.

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

**Fokus på træningsbelastning:** Din enhed analyserer og distribuerer din træningsbelastning i forskellige kategorier baseret på intensiteten og strukturen for hver registreret aktivitet. Fokus på træningsbelastning omfatter den samlede akkumulerede belastning pr. kategori og fokus på træningen. Din enhed viser din belastningsfordeling i løbet af de sidste 4 uger.

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

### Træningsstatusniveauer

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

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

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

**Vedligeholdelse:** Din aktuelle træningsbelastning er tilstrækkelig til at opretholde dit konditionsniveau. Hvis du vil opleve forbedring, kan du prøve at variere dine træninger mere eller øge din træningsmængde.

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

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

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

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

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

### Tips til at hente din træningsstatus

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

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

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

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

- Registrer alle dine fitnessaktiviteter på denne enhed, og aktiver funktionen PhysioTrueUp, der tillader din enhed at indsamle oplysninger om din præstation. (*Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger, side 15*).

### Varme- og højdepræstationsakklimatisering

Miljømæssige faktorer som f.eks. høj temperatur og højde påvirker din træning og præstation. Træning i store højder kan f.eks. have en positiv indvirkning på din form, men højder kan også forårsage et midlertidigt dyk i VO2-max. Din MARQ enhed udsender akklimatiseringsmeddelelser og rettelser til dit VO2-max. estimat og din træningsstatus, når temperaturen er over 22 °C (72 °F), og når højden er over 800 m (2625 fod). Du kan holde styr på din varme- og højdeakklimatisering i widget'en med træningsstatus.

**BEMÆRK:** Varmeakklimatiseringsfunktionen er kun tilgængelig for GPS-aktiviteter og kræver vejrdata fra din tilsluttede smartphone. Fuld akklimatisering tager mindst 4 træningsdage.

### Træningsbelastning

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



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

### Træningsbelastningsfokus

For at maksimere præstations- og konditionsforbedringer skal træningen fordeles i tre kategorier: Lav aerob, høj aerob og anaerob. Træningsbelastningsfokus viser dig, hvor meget af din træning der i øjeblikket befinder sig i hver kategori, og giver målsætninger for træningen. Træningsbelastningsfokus kræver mindst 7 dages træning for at afgøre, om din træningsbelastning er lav, optimal eller høj. Efter 4 ugers træningshistorik vil dit træningsbelastningsestimat have fået mere detaljerede måloplysninger, der kan hjælpe dig med at afbalancere dine træningsaktiviteter.

**Under målsætningen:** Din træningsbelastning er lavere end optimal i alle intensitetskategorier. Prøv at øge varigheden eller hyppigheden af din træning.

**Manglende lav aerob belastning:** Prøv at tilføje flere lave aerobe aktiviteter for at give restitution og balance i dine aktiviteter med højere intensitet.

**Manglende høj aerob belastning:** Prøv at tilføje flere høje aerobe aktiviteter for at hjælpe med at forbedre din laktattærskel og VO<sub>2</sub>-max. over tid.

**Manglende anaerob belastning:** Prøv at tilføje et par mere intense anaerobe aktiviteter for at forbedre din hastighed og anaerobe kapacitet over tid.

**Balanceret:** Din træningsbelastning er afbalanceret og giver generel træningsnyttevirkning, efterhånden som du fortsætter træningen.

**Lavt aerobt fokus:** Din træningsbelastning er for det meste lav aerob aktivitet. Det giver et solidt fundament og forbereder dig på at tilføje mere intens træning.

**Højt aerobt fokus:** Din træningsbelastning er for det meste høj aerob aktivitet. Disse aktiviteter hjælper med at forbedre laktattærsklen, VO<sub>2</sub>-max. og udholdenhed.

**Anaerobt fokus:** Din træningsbelastning er for det meste intens aktivitet. Dette fører til hurtige konditionsforbedringer, men bør afbalanceres med lave aerobe aktiviteter.

**Over målsætningen:** Din træningsbelastning er højere end optimal, og du bør overveje at mindske varigheden og hyppigheden af din træning.

### Restitutionstid

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

**BEMÆRK:** Restitutionstidsanbefalingen bruger dit VO<sub>2</sub> Maks. estimat og kan synes unøjagtigt i starten. Enheden kræver, at du gennemfører nogle aktiviteter for at indsamle oplysninger om din præstation.

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

### Visning af din restitutionstid

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 20*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 20*).

1 Løb en tur.

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

Restitutionstiden vises. Den maksimale tid er 4 dage.

**BEMÆRK:** På urskiven kan du vælge UP eller DOWN for at få vist en widget med træningsstatus, og du kan vælge START for at rulle gennem målingerne for at se din restitutionstid.

### Restitutionspuls

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

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

### Body Battery™

Din enhed analyserer dine pulsværdier, 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, 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 19*).

### 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.

- Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist Body Battery widgeten.  
**BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 33*).
- Tryk på **START** for at få vist en graf over dit stressniveau de seneste fire timer.
- Tryk på **DOWN** for at se en kombineret graf over dine Body Battery og stressniveauer.  
Blå søjler angiver perioder med hvile. Orange søjler angiver perioder med stress. Grå søjler angiver perioder, hvornår du var for aktiv til at bestemme dit stressniveau.
- Tryk på **DOWN** for at se dine Body Battery data siden midnat.

### Tips til forbedrede Body Battery data

- Dit Body Battery niveau opdaterer, når du synkroniserer 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.

## Måling af iltmætning

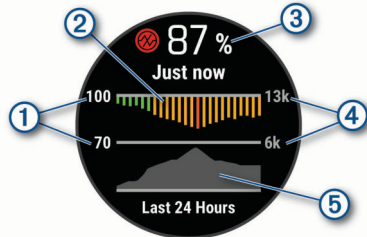
MARQ enheden har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets perifere iltmætning. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til højder under alpinsport og ekspeditioner.

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se iltmætningsmåler- widgeten (*Få målinger af iltmætning, side 20*). Du kan også aktivere heldagsmålinger (*Aktivering af*

heldags iltmætningsmålinger, side 20). Når du ikke bevæger dig, analyserer enheden din iltmætning og din højde. Højdeprofilen hjælper med til at angive, hvordan dine iltmætningsværdier ændrer sig i forhold til højden.

På enheden vises iltmætningsværdien som en iltmætningsprocentdel og en farve på grafen. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage.

Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



①	Skalaen for iltmætningsprocent.
②	En graf over dine gennemsnitlige iltmætningsmålinger for de seneste 24 timer.
③	Din seneste iltmætningsmåling.
④	Højdeskalaen.
⑤	En graf over dine højdemålinger for de seneste 24 timer.

## Få målinger af iltmætning

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se iltmætningsmåler- widgeten. Widgeten viser dit blods seneste iltmætningsprocent, en graf over dine gennemsnitlige timeværdier for de seneste 24 timer og en graf over din højde for de seneste 24 timer.

**BEMÆRK:** Første gang du får vist widgeten for måling til iltmætning, skal enheden opfange satellitsignaler for at bestemme din højde over havet. Du bør gå udenfor og vente, mens enheden finder satellitterne.

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at se widgeten til iltmætning.
- 2 Tryk på **START** for at få vist widget-oplysninger og starte en iltmætningsmåling.
- 3 Stå stille i op til 30 sekunder.  
**BEMÆRK:** Hvis du er for aktiv til, at uret kan lave en iltmætningsmåling, vises der en meddelelse i stedet for en procentangivelse. Du kan tjekke igen efter nogle minutters inaktivitet. For at opnå det bedste resultat skal du holde den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- 4 Tryk på **DOWN** for at få vist en graf over dine iltmætningsmålinger for de seneste syv dage.

## Aktivering af heldags iltmætningsmålinger

- 1 Fra din widget for måling af iltmætning skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Valgmuligheder > Pulse Ox-tilstand > Hele dagen**.  
Enheden analyserer automatisk din iltmætning dagen igennem, når du ikke bevæger dig.  
**BEMÆRK:** Aktivering af heldags-akklimatiseringstilstand reducerer batterilevetid.

## Deaktivering af automatiske iltmætningsmålinger

- 1 Fra din widget for måling af iltmætning skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Valgmuligheder > Pulse Ox-tilstand > Fra**.

Enheden slår automatiske iltmætningsmålinger fra. Enheden starter en iltmætningsmåling, når du ser iltmætningsmåler- widgeten.

## Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering

Du kan indstille din enhed til løbende at måle din iltmætning i blodet, mens du sover.

**BEMÆRK:** Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO2-aflæsninger for søvn.

- 1 Fra din widget for måling af iltmætning skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Valgmuligheder > Pulse Ox-tilstand > Under søvn**.

## Tip til uregelmæssige data for iltmætning

Hvis data for iltmætning er uregelmæssige eller ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Forhold dig i ro, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Hold den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- Brug en silikonereem.
- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af enheden.
- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

## Træning

### Indstilling af din brugerprofil

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

### 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 21*) 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. Standardmaksimumspulsen 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.

### Indstilling af dine pulszone

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszone. Du kan indstille separate

pulszoner for sportsprofiler som f.eks. løb, cykling og svømning. Indstil din maksimale puls for at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten. Du kan også indstille hver pulszone og indtaste din hvilepuls manuelt. Du kan justere dine zoner på enheden manuelt eller bruge din Garmin Connect konto.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Brugerprofil > Puls**.

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

Du kan bruge funktionen Auto. registrering til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger*, side 15).

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

Du kan udføre en guidet test for at vurdere din laktat-tærskel (*Laktattærskel*, side 17). Du kan bruge funktionen Auto. registrering til automatisk at registrere din laktattærskel under en aktivitet (*Automatisk registrering af præstationsmålinger*, side 15).

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

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

6 Vælg **Zoner > Baseret på**.

7 Vælg en funktion:

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

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

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

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

#### Sådan lader du enheden indstille dine pulszoner

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

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte (*Indstilling af din brugerprofil*, side 20).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Prøv nogle få pulstræningsplaner, som findes på din Garmin Connect konto.
- Få vist dine pulskurver og tid i zoner med din Garmin Connect konto.

#### Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedræt	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

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
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

#### Indstilling af dine effektzoner

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

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Brugerprofil > Effektzoner > Baseret på**.

3 Vælg en funktion:

- Vælg **Watt** for at få vist og redigere zonerne i watt.
- Vælg **% FTP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle grænseeffekt.

4 Vælg **FTP**, og angiv din FTP-værdi.

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

6 Vælg om nødvendigt **Minimum**, og angiv den minimale effektværdi.

#### Aktivitetstracking

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

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

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

#### Automatisk mål

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



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

#### Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises Bevæg dig! og den røde bjælke. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger*, side 37).

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

## Søvnregistrering

Når du sover, registrerer enheden automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, 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 22).

### Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Bær enheden, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til Garmin Connect webstedet ([Manuel synkronisering af data med Garmin Connect](#), side 9).  
Du kan få vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

### Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand

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

**BEMÆRK:** Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere indstillingen Under søvn i systemindstillingerne for automatisk at angive forstyr ikke-tilstand under dine normale sovetimer ([Systemindstillinger](#), side 37).

- 1 Hold **LIGHT** nede.
- 2 Vælg .

## 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

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

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

## Garmin Move IQ™

Når dine bevægelser matcher velkendte træningsmønstre, registrerer Move IQ funktionen automatisk hændelsen og viser den i tidslinjen. Move IQ Hændelserne viser aktivitetstype og varighed, men de vises hverken på aktivitetslisten eller i dit newsfeed. Få flere detaljer og større nøjagtighed ved at optage en aktivitet med tidtagning på enheden.

## Indstillinger for registrering af aktivitet

Hold **MENU** nede, og vælg **Registr. af aktivitet**.

**Status:** Deaktiverer aktivitetstracking.

**Aktivitalsalarm:** Viser en meddelelse og aktivitetsindikatoren på den digitale urskive og skærmbilledet med skridt. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til ([Systemindstillinger](#), side 37).

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

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

**Pulse Ox-tilstand:** Indstiller enheden til at registrere iltmætningsmålinger, mens du er inaktiv om dagen eller kontinuerligt, mens du sover.

### Deaktivering af aktivitetstracking

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Registr. af aktivitet > Status > Fra**.


## Træning

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

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

## Følg en træning fra Garmin Connect

Før du kan downloade en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 8).

- 1 Vælg en mulighed:
  - Åbn Garmin Connect app'en.
  - Gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Find en træning, eller opret og gem en ny træning.
- 3 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

## Start af en træning

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

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Min træning**.
- 5 Vælg en træning.  
**BEMÆRK:** Kun træninger, der er forenelige med den valgte aktivitet, vises på listen.
- 6 Vælg **Start træningen**.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

Når du har startet en træning, viser enheden hvert trin i træningen, skridtnoter (valgfrit), målet (valgfrit) og de aktuelle træningsdata. Der vises en animeret instruktion til styrke-, yoga-, kardio- eller pilatestræning.



## Om træningskalenderen

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

planlagte træninger fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende træningskalender.

### Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 8), og du skal parre MARQ enheden med en kompatibel smartphone.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Træning > Træningsplaner**.
- 3 Vælg og planlæg en træningsplan.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Gennemse træningsplanen i din kalender.

### Adaptive Training Plans

Din Garmin Connect konto har en adaptive training plan og Garmin træner, som passer til dine træningsmål. Du kan f.eks. svare på nogle få spørgsmål og finde en plan, der kan hjælpe dig med at fuldføre et 5 km løb. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen. Når du starter en plan, tilføjes Garmin Coach-widget til widget-samlingen på din MARQ enhed.

### Start af dagens træning



Når du sender en Garmin Coach-træningsplan til enheden, vises Garmin Coach-widget i din widget-samling.

- 1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist Garmin Coach-widget.  
Hvis der er planlagt en træning for denne aktivitet til i dag, viser enheden træningsnavnet og beder dig om at starte den.
- 2 Vælg **START**.
- 3 Vælg **Vis** for at få vist træningstrin (valgfrit).
- 4 Vælg **Start træningen**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning baseret på distance eller tid. Enheden gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du opretter en anden intervaltræning. Du kan bruge åbne intervaller til banetræninger, og når du løber en kendt afstand.

### Oprettelse af en intervaltræning

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Intervaller > Redig. > Interval > Type**.
- 5 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.  
**TIP:** Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at vælge indstillingen **Åben**.
- 6 Vælg om nødvendigt **Varighed**, angiv en værdi for distance eller tidsinterval for træningen, og vælg .
- 7 Tryk på **BACK**.
- 8 Vælg **Hvile > Type**.
- 9 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.
- 10 Indtast om nødvendigt en distance- eller tidsværdi for hvileintervallet, og vælg .
- 11 Tryk på **BACK**.
- 12 Vælg en eller flere valgmuligheder:
  - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
  - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning > Til**.
  - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling > Til**.

### Start en intervaltræning

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Intervaller > Start træningen**.
- 5 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal trykke på **LAP** for at starte det første interval.
- 7 Følg instruktionerne på skærmen.

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

### Stop en intervaltræning

- På et hvilket som helst tidspunkt kan du vælge **LAP** for at stoppe det aktuelle interval eller den aktuelle hvileperiode og overgangen til det næste interval eller den næste hvileperiode.
- Efter alle intervaller og hvileperioder er fuldført, skal du vælge **LAP** for at afslutte intervaltræningen og overgangen til en timer, der kan bruges til at køle ned.
- Du kan til enhver tid vælge **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren. Du kan genstarte timeren eller afslutte intervaltræningen.




## PaceProTræning

Mange løbere kan godt lide at træne med et tempobånd under et løb for at hjælpe med at nå deres mål for løbet. PacePro funktionen giver dig mulighed for at oprette et brugerdefineret tempobånd baseret på distance og tempo eller distance og tid. Du kan også oprette et tempobånd for en kendt bane for at maksimere din tempopointsats baseret på højdeændringer.

Du kan oprette PacePro en plan ved hjælp af Garmin Connect af appen. Du kan få en forhåndsvisning af delmålene og højdeplottet, før du løber ruten.

### Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect

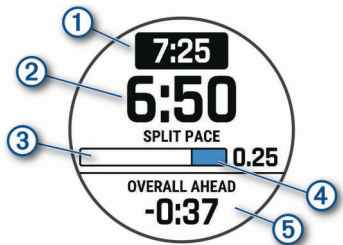
Før du kan downloade en PacePro plan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 8).

- 1 Vælg en mulighed:
  - Åbn Garmin Connect appen og vælg  eller .
  - Gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Vælg **Træning > PacePro tempostrategier**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at oprette og gemme en PacePro plan.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.

### Sådan starter du en PacePro plan

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

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > PacePro planer**.
- 5 Vælg en plan.  
**TIP:** Du kan trykke på **DOWN** og vælge **Se delmålinger** for at få en forhåndsvisning af delmålene.
- 6 Tryk på **START** for at starte planen.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.



Enheden viser dit måldeltempo ①, det aktuelle deltempo ②, progressionsstatus for delmålet ③, den resterende distance for delmålet ④, og samlet tid foran og bagude i forhold til dit måltempo ⑤.

### Sådan stopper du en PacePro plan

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Stop PacePro > Ja**.  
Enheden stopper PacePro planen. Aktivitetstimeren fortsætter med at køre.

### Oprettelse af en PacePro plan på dit ur

Før du kan oprette en PacePro plan på dit ur, skal du oprette en rute (*Sådan opretter og følger du en rute på din enhed, side 27*).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > PacePro planer > Opret ny**.
- 5 Vælg en rute.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Måltempo**, og indtast dit måltempo.
  - Vælg **Mål for tid**, og indtast din måltid.
 Enheden viser dit brugerdefinerede tempobånd.  
**TIP:** Du kan trykke på **DOWN** og vælge **Se delmålinger** for at få en forhåndsvisning af delmålene.
- 7 Tryk på **START** for at starte planen.
- 8 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

## Segmenter

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

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

### Strava™ segmenter

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

Hvis du vil være Strava medlem, skal du gå til Segmenter-widjet'en på din Garmin Connect konto. Du kan finde yderligere oplysninger på [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

### Visning af segmentdetaljer

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Segmenter**.
- 5 Vælg et segment.

### 6 Vælg en mulighed:

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

### Sådan konkurrerer du i et segment

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

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

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Løb eller cykl en tur.  
Når du går ind i et segment, vises en meddelelse, og du kan konkurrere i segmentet.

### 4 Begynd at konkurrere i segmentet.

Der vises en besked, når segmentet er fuldført.

### Indstilling af et segment til automatisk justering

Du kan indstille enheden til automatisk at justere beregnet løbstid for et segment baseret på din præstation i det segment.

**BEMÆRK:** Denne indstilling er aktiveret som standard for alle segmenter.

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Segmenter > Automatisk indsats**.

## Brug af Virtual Partner®

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

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Virtual Partner**.
- 6 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.
- 7 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at ændre placeringen af Virtual Partner skærmen (valgfrit).
- 8 Start din aktivitet (*Start af aktivitet, side 2*).
- 9 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle til Virtual Partner skærbilledet og se, hvem der fører.

## Angivelse af et træningsmål

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

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Angiv et mål**.

## 5 Vælg en mulighed:

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

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

## 6 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

### annullering af et træningsmål

- 1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Annuler mål > Ja**.

## Konkurrer mod en tidligere aktivitet

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

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Konkurrer i en aktivitet**.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Fra historik** for at vælge en tidligere registreret aktivitet fra enheden.
  - Vælg **Downloadet** for at vælge en aktivitet, du har downloadet fra din Garmin Connect konto.
- 6 Vælg aktiviteten.

Skærbilledet for Virtual Partner vises med en angivelse af din anslåede sluttid.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

## Personlige rekorder

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

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

### Visning af dine personlige rekorder

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

### Gendannelse af en personlig rekord

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

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

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

### Sletning af en personlig rekord

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg den rekord, der skal slettes.
- 5 Vælg **Slet rekord > Ja**.

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

### Sletning af alle personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg **Slet alle rekorder > Ja**.

Rekorderne slettes kun for den pågældende sport.

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

## Ure

### 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 **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle ned til skærbilledet med alarmer.
- 4 Vælg en mulighed:
  - For at indstille en alarm for første gang skal du vælge **Indstil alarmer**.
  - Du kan indstille yderligere alarmer ved at trykke på **START** og vælge **Tilføj alarm**.
- 5 Indtast alarmtidspunktet.
- 6 Vælg alarmen, og vælg en indstilling:
  - Vælg **Status** for at aktivere/deaktivere alarmen.
  - Vælg **Tid** for at redigere alarmtidspunktet.
  - Vælg **Gentag**, og vælg, hvornår alarmen skal gentages.
  - Vælg **Lyde**, og vælg en meddelelsestype.
  - Vælg **Baggrundslys > Til** for at tænde for baggrundsbelysningen sammen med alarmen.
  - Vælg **Etiket**, og vælg en beskrivelse for alarmen.

### Sådan slettes en alarm

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle ned til skærbilledet med alarmer.
- 4 Tryk på **START**.
- 5 Vælg en alarm.
- 6 Vælg **Slet**.

### Start af nedtællingstimer

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle ned til skærbilledet med timere.
- 4 Vælg **Indstil hurtig timer**.
- 5 Indtast tiden.
- 6 Tryk om nødvendigt på **MENU**, og vælg en indstilling:
  - Hvis det er nødvendigt, skal du trykke på **Genstart > Til** for at genstarte timeren automatisk, når den udløber.

- Vælg **Lyde**, og vælg en meddelelsestype.

7 Tryk på **START** for at starte timeren.

### Lagring af en hurtig timer

Du kan indstille op til ti forskellige hurtige timere.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle til skærbilledet med timere.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil indstille en hurtig timer for første gang, skal du vælge **Indstil hurtig timer**, indtaste tiden, trykke på **MENU** og vælge **Gem timer**.
  - Hvis du vil gemme flere timere, skal du trykke på **START**, vælge **Tilføj timer** og indtaste tiden.

### Sletning af timer

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle til skærbilledet med timere.
- 4 Tryk på **START**.
- 5 Vælg en timer.
- 6 Tryk på **MENU**.
- 7 Vælg **Slet**.

### Brug af stopur

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle ned til stopursskærbilledet.
- 4 Tryk på **START**.
- 5 Tryk på **START** for at starte timeren.
- 6 Tryk på **LAP** for at genstarte omgangstimeren ①.



Den samlede stopurstid ② fortsætter med at tælle.

- 7 Tryk på **STOP** for at stoppe timeren.
- 8 Vælg en mulighed:
  - For at nulstille begge timere skal du trykke på **DOWN**.
  - Du kan gennemse omgangstimerne ved at trykke på **MENU** og vælge **Gennemse**.
  - Hvis du vil gemme stopurstid som en aktivitet, skal du trykke på **MENU** og vælge **Gem aktivitet**.
  - Tryk på **MENU** for at forlade stopuret, og vælg **Fuldført**.

### Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan vise det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner på widgeten Alt. tidszoner. Du kan tilføje op til fire alternative tidszoner.

**BEMÆRK:** Du skal måske tilføje widgeten Alt. tidszoner til widget-sløjfen.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure**.

- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle til skærbilledet med tidszoner.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Du kan indstille en tidszone for første gang ved at vælge **Indstil tidszoner > Tilføj zone**.
  - Du kan indstille yderligere tidszoner ved at trykke på **START** og vælge **Tilføj zone**.
- 5 Vælg en tidszone.
- 6 Omdøb zonen, hvis det er nødvendigt.

## Navigation

### Orientering

Du kan bruge appen Orientering til at navigere vha. kort og kompas.

- 1 Hold **START** nede.
- 2 Vent, mens enheden finder din position og indlæser kortet.
- 3 Vælg **UP** og **DOWN** for at justere kursen.
- 4 Vælg **START** for at angive kursen.  
Retningskompasset vises.
- 5 Start navigation.

### Sådan gemmes din position

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

**BEMÆRK:** Du kan tilføje punkter til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen*, side 34).

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

### Rediger dine gemte positioner

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

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

### Projicering af et waypoint

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

**BEMÆRK:** Det kan være nødvendigt at føje Projicer wpt.-appen til listen over aktiviteter og apps.

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg **Projicer wpt.**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at angive retningen.
- 4 Tryk på **START**.
- 5 Tryk på **DOWN** for at vælge en måleenhed.
- 6 Tryk på **UP** for at angive distancen.
- 7 Tryk på **START** for at gemme.

Det projicerede waypoint gemmes med et standardnavn.

### Navigation til en destination

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

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.



- 4 Vælg **Navigation**.
- 5 Vælg en kategori.
- 6 Besvar skærmbeskederne for at vælge en destination.
- 7 Vælg **Gå til**.  
Der vises navigationsoplysninger.
- 8 Tryk på **START** for at starte navigationen.

## Navigation til et interessepunkt

Hvis de kortdata, der er installeret på din enhed, omfatter interessepunkter, kan du navigere til dem.

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Interessepunkter**, og vælg en kategori.  
Der vises en liste med interessepunkter i nærheden af der, hvor du er.
- 5 Vælg om nødvendigt en indstilling:
  - Hvis du vil søge i nærheden af et andet sted, skal du vælge **Søg nær** og vælge et sted.
  - Hvis du vil søge efter et interessepunkt på navnet, skal du vælge **Stav søgning**, indtaste et navn, vælge **Søg nær** og vælge en position.
- 6 Vælg et interessepunkt fra søgeresultaterne.
- 7 Vælg **Start**.  
Der vises navigationsoplysninger.
- 8 Tryk på **START** for at starte navigationen.

## Interessepunkter

Et interessepunkt er et sted, du muligvis finder nyttigt eller interessant. Interessepunkter er organiseret efter kategori og kan omfatte populære rejsedestinationer, f.eks. tankstationer, restauranter, hoteller og underholdningssteder.

## Sådan opretter og følger du en rute på din enhed

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Baner > Opret ny**.
- 5 Indtast et navn til banen og vælg ✓.
- 6 Vælg **Tilføj position**.
- 7 Vælg en funktion.
- 8 Gentag om nødvendigt trin 6 og 7.
- 9 Vælg **Fuldført > Start på banen**.  
Der vises navigationsoplysninger.
- 10 Tryk på **START** for at starte navigationen.

## Oprettelse af Tur-retur rute

Enheden kan oprette en tur-retur rute baseret på en angivet distance og navigationsretning.

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg **Løb** eller **Cykel**.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Tur-retur bane**.
- 5 Indtast den samlede distance for ruten.
- 6 Vælg en retning.  
Enheden opretter op til tre ruter. Du kan trykke på **DOWN** for at få vist banerne.
- 7 Tryk på **START** for at vælge en bane.

- 8 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Start** for at starte navigationen.
  - Vælg **Kort** for at se ruten på kortet og panorere eller zoome på kortet.
  - Vælg **Sving-for-sving** for at få vist en liste over sving på ruten.
  - Du kan få vist en stigningsprofil for ruten ved at vælge **Højdeplot**.
  - For at gemme ruten skal du vælge **Gem**.
  - Vælg **Se stigninger** for at få vist en liste over stigninger på banen.

## Navigation med Sight 'N Go

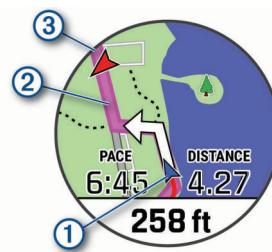
Du kan rette enheden mod et objekt på afstand, f.eks. et vandtårn, fastlåse retningen og derefter navigere til objektet.

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Sigt og gå**.
- 5 Peg urets øverste del mod en genstand, og tryk på **START**.  
Der vises navigationsoplysninger.
- 6 Tryk på **START** for at starte navigationen.

## Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet

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

- 1 Tryk på **STOP** under en aktivitet.
- 2 Vælg **Tilbage til Start**, og vælg en indstilling:
  - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
  - Hvis du ikke har et understøttet kort, eller du bruger direkte rutevejledning, skal du vælge **Rute** for at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje.
  - Hvis du ikke bruger direkte rutevejledning, skal du vælge **Rute** for at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved hjælp af rutevejledning sving for sving.



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

## Sådan vises ruteanvisninger

Du kan se en liste over anvisningerne sving-for-sving for din rute.

- 1 Under navigationen skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sving-for-sving**.  
Der vises en liste over anvisninger sving-for-sving.
- 3 Tryk på **DOWN** for at få vist yderligere anvisninger.

## Navigation til startpunkt for senest gemte aktivitet

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

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Aktiviteter**.
- 5 Vælg en aktivitet.
- 6 Vælg **Tilbage til Start**, og vælg en indstilling:
  - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
  - Hvis du ikke har et understøttet kort, eller du bruger direkte rutevejledning, skal du vælge **Rute** for at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje.
  - Hvis du ikke bruger direkte rutevejledning, skal du vælge **Rute** for at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved hjælp af rutevejledning sving for sving.

Vejbeskrivelser hjælper dig med at navigere til startpunktet for din senest gemte aktivitet, hvis du har et understøttet kort eller bruger direkte ruteplanlægning. Der vises en linje på kortet fra din aktuelle position til startpunktet for den senest gemte aktivitet, hvis du ikke benytter direkte ruteplanlægning.

**BEMÆRK:** Du kan starte timeren for at forhindre, at enheden får timeout til urtilstand.

- 7 Tryk på **DOWN** for at få vist kompasset (ekstraudstyr).  
Pilen peger på startpunktet.

## Afbrydelse af navigation

- 1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Stop navigation**.

## Kort

Enheden leveres med kort og kan vise adskillige typer Garmin kortdata, herunder topografiske konturer og interessepunkter i nærheden, kort over skisportssteder og golfbaner.

For at købe ekstra kortdata og få vist kompatibilitetsoplysninger skal du gå til [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).

▲ angiver din position på kortet. Når du navigerer til en destination, markeres din rute med en linje på kortet.

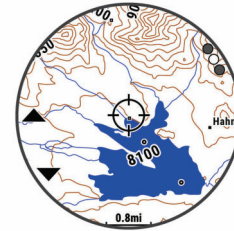
## Visning af kortet

- 1 Start en udendørs aktivitet.
- 2 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle til skærbilledet med kort.
- 3 Hold **MENU** nede, og vælg en indstilling:
  - Hvis du vil panorere eller zoome på kortet, skal du vælge **Panorerer/zoom**.  
**TIP:** Du kan trykke på **START** for at skifte mellem at panorere op og ned, panorere mod venstre og højre eller zoome. Du kan holde **START** nede for at vælge det punkt, der er angivet af trådkorset.
  - Hvis du vil have vist interessepunkter og waypoints i nærheden, skal du vælge **Omkring mig**.

## Lagring af eller navigation til et sted på kortet

Du kan vælge ethvert sted på kortet. Du kan gemme dette sted eller starte navigation til det.

- 1 Tryk på **MENU** fra kortet, og hold den nede.
- 2 Vælg **Panorerer/zoom**.  
Kontrolfunktioner og trådkors vises på kortet.



- 3 Panorere og zoom kortet for at centrere stedet i trådkorset.
- 4 Hold **START** nede for at vælge det punkt, der er angivet af trådkorset.
- 5 Vælg eventuelt et nærliggende interessepunkt.
- 6 Vælg en funktion:
  - For at starte navigation til stedet skal du vælge **Start**.
  - For at gemme stedet skal du vælge **Gem position**.
  - For at få vist oplysninger om stedet skal du vælge **Gennemse**.

## Navigation ved hjælp af funktionen Omkring mig

Du kan bruge funktionen Omkring mig til at navigere til interessepunkter og waypoints i nærheden.

**BEMÆRK:** De kortdata, der er installeret på din enhed, skal omfatte interessepunkter, for at du kan navigere til dem.

- 1 Tryk på **MENU** fra kortet, og hold den nede.
- 2 Vælg **Omkring mig**.  
Der vises ikoner på kortet, som angiver interessepunkter og waypoints.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at fremhæve et område på kortet.
- 4 Tryk på **STOP**.  
Der vises en oversigt over interessepunkter og waypoints i det fremhævede område på kortet.
- 5 Vælg en position.
- 6 Vælg en mulighed:
  - For at starte navigation til stedet skal du vælge **Start**.
  - For at få vist positionen på kortet skal du vælge **Kort**.
  - For at gemme stedet skal du vælge **Gem position**.
  - For at få vist oplysninger om stedet skal du vælge **Gennemse**.

## Ændring af korttema

Du kan ændre korttemaet for at få vist kortdata, der er optimeret til din aktivitetstype. Temaer med kort med høj kontrast giver f.eks. bedre synlighed i udfordrende miljøer, og aktivitetsspecifikke korttemaer giver et hurtigt overblik over de vigtigste kortdata.

- 1 Start en udendørs aktivitet.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Kort > Korttema**.
- 5 Vælg en funktion.

## Kompas

Enheden har et 3-akset kompas med automatisk kalibrering. Kompassets funktioner og udseende ændres alt afhængig af aktiviteten, om GPS er aktiveret, og om du navigerer til en destination. Du kan ændre kompasindstillingerne ([Kompasindstillinger, side 35](#)). For hurtigt at åbne kompasindstillingerne kan du trykke på **START** fra kompas-wideten.

## Indstilling af kompas-kurs

- 1 Tryk på **START** i kompas-wideten.

2 Vælg **Lås kurs**.

3 Peg den øverste del af uret mod din kurs, og tryk på **START**.  
Når du afviger fra kursen, viser kompasset retningen fra kursen og graden af afvigelse.

## Højdemåler og trykhøjdemåler

Enheden har en integreret højdemåler og en trykhøjdemåler. Enheden indsamler kontinuerligt data om højde og tryk, selv i strømbesparende tilstand. Højdemåleren viser din omtrentlige højde baseret på trykændringer. Trykhøjdemåleren viser data for omgivelsernes tryk baseret på den faste højde, hvor højdemåleren senest blev kalibreret (*Indstillinger af højdemåler, side 35*). Du kan trykke på **START** fra højdemåler- eller trykhøjdemåler-widgeten for hurtigt at åbne højdemålerens eller trykhøjdemålerens indstillinger.

## Historik

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

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

## Brug af historik

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

Enheden har en historik-widget, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata (*Widgets, side 33*).

1 På urskiven skal du holde nede på **MENU**.

2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.

3 Vælg en aktivitet.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil have vist yderligere oplysninger om aktiviteten, skal du vælge **AI statistik**.
- For at se virkningen af aktiviteten på din aerobe og anaerobe kondition skal du vælge **Training Effect (TE)** (*Om Training Effect, side 16*).
- For at se din tid i hver enkelt pulszone skal du vælge **Puls** (*Visning af din tid i hver pulszone, side 29*).
- Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og få vist flere oplysninger om hver omgang.
- Vælg **Sæt** for at vælge et træningssæt og få vist flere oplysninger om hvert sæt.
- Hvis du vil have vist punktet på et kort, skal du vælge **Kort**.
- Du kan få vist en stigningsprofil for aktiviteten ved at vælge **Højdeplot**.
- Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet**.

## Multisport-historik

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

## Visning af din tid i hver pulszone

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

1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.

2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.

3 Vælg en aktivitet.

4 Vælg **Puls**.

## 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 **MENU** nede.

2 Vælg **Historik > Totaler**.

3 Vælg evt. en aktivitet.

4 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

## Brug af distancetæller

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

1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.

2 Vælg **Historik > Totaler > Triptæller**.

3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist totaler for distancetæller.

## Sletning af historik

1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.

2 Vælg **Historik > Valgmuligheder**.

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.

## Tilpasning af din enhed

### Indstillinger for aktiviteter og apps

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

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

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

**3D Hastighed:** Beregner din hastighed ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden (*3D hastighed og distance, side 32*).

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

**Alarmer:** Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten.

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

**Auto Lap:** Indstiller funktionerne for Auto Lap® funktionen (*Auto Lap, side 31*).

**Auto Pause:** Indstiller enheden til at holde op med at registrere data, når du holder op med at bevæge dig, eller når du bevæger dig under en bestemt hastighed (*Aktivering af Auto Pause, side 32*).

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

**Auto. rullefunktion:** Giver dig mulighed for automatisk at bladere gennem skærm-billederne med aktivitetsdata, mens timeren kører (*Brug af automatisk rullefunktion, side 32*).

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

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

**Store tal:** Ændrer størrelsen på de tal, der vises på skærmbilledet med information om hullet.

**ClimbPro:** Viser skærmbilleder for planlægning og overvågning af stigning under navigering.

**Køllemeddelelse:** Viser en meddelelse, der giver dig mulighed for at indstille, hvilken kølle du brugte efter hvert registreret slag, mens du spiller golf.

**Nedtælling starter:** Aktiverer en nedtællingstimer for intervalsvømning i pool.

**Skærmbilleder:** Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærmbilleder og tilføje nye dataskærmbilleder for aktiviteten (*Tilpasning af skærmbilleder, side 30*).

**Driverdistance:** Angiver den gennemsnitlige distance, bolden tilbagelægger på din drive, når du spiller golf.

**Rediger vægt:** Giver dig mulighed for at tilføje den vægt, der bruges til en træning, der er indstillet under en styrketræning eller kardio-aktivitet.

**Golfdistance:** Indstil den måleenhed, der anvendes, når du spiller golf.

**GPS:** Indstiller tilstanden for GPS-antennen (*Sådan ændres GPS-indstillingen, side 32*).

**Handicapscore:** Giver mulighed for handicap-score, mens du spiller golf. Valgmuligheden Lokalt handicap giver dig mulighed for at indtaste det antal slag, der skal trækkes fra din samlede score. Valgmuligheden Indeks/hældning giver dig mulighed for at indtaste dit handicap og banens Slope Rating, så enheden kan beregne dit banehandicap. Når du aktiverer hver af handicapscoremulighederne, kan du justere handicapværdien.

**Lap-tast:** Giver dig mulighed for at registrere en omgang eller en hvilepause under aktiviteten.

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

**Kort:** Indstiller displayindstillinger for kortdataskærmbilledet for aktiviteten (*Indstillinger for aktivitetskort, side 31*).

**Metronom:** Afspiller toner i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence (*Brug af metronomen, side 4*).

**Poolstørrelse:** Indstiller pool længden ved svømning i pool.

**Strømtilstand:** Indstiller standardstrømtilstanden for aktiviteten.

**Strømsparetimeout:** Indstiller timeoutmulighederne for strømbesparelse for aktiviteten (*Indstillinger for strømsparetimeout, side 33*).

**Optageinterval:** Indstiller frekvensen for registrering af sporpunkter under en ekspedition (*Ændring af intervallet for registrering af sporpunkter, side 2*).

**Efter solnedgang:** Indstiller enheden til at registrere sporpunkter efter solnedgang under en ekspedition.

**Omdøb:** Angiver aktivitetens navn.

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

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

**Ruteplanlægning:** Angiver indstillingerne for beregning af ruter for aktiviteten (*Ruteindstillinger, side 31*).

**Scorer:** Aktiverer eller deaktiverer scorekeeping automatisk, når du starter en runde golf. Indstillingen Spørg altid spørger dig, når du starter en runde.

**Scoremetode:** Indstiller scoremetoden til slagspil eller Stableford score, mens du spiller golf.

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

**Stat Tracking:** Giver mulighed for registrering af statistik, mens du spiller golf.

**Tagregistrering:** Aktiverer registrering af svømmetag for svømning i pool.

**Turneringstilstand:** Deaktiverer funktioner, der ikke er tilladte under godkendte turneringer.

**Overgange:** Muliggør overgange for multisport-aktiviteter.

## Tilpasning af skærmbilleder

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

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Skærmbilleder**.

6 Vælg et dataskærmbillede, som du vil tilpasse.

7 Vælg en funktion:

- Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærmbilledet.

- Vælg et felt for at ændre de data, der vises i feltet.

- Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.

- Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærmbilledet fra sløjfen.

8 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at føje et dataskærmbillede til sløjfen.

Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærmbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærmbilleder.

## Sådan føjes et kort til en aktivitet

Du kan føje kortet til dataskærmbillederne for en aktivitet.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Skærmbilleder > Tilføj ny > Kort**.

## Alarmer

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

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

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

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

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Brugerdefineret	Hændelse, tilbagevendende	Du kan vælge en eksisterende besked eller oprette en brugerdefineret besked og vælge en alarmtype.
Distance	Tilbagevendende	Du kan indstille et afstandsinterval.
Højde	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se <i>Om pulszoner, side 20</i> og <i>Udregning af pulszone, side 21</i> .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Effekt	Område	Du kan indstille et højt eller et lavt effektniveau.
Alarmpunkter	Hændelse	Du kan indstille en radius fra en gemt position.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.

### Indstilling af en advarsel

- Hold **MENU** nede.
- Vælg **Aktiviteter og apps**.
- Vælg en aktivitet.
  - BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- Vælg aktivitetsindstillingerne.
- Vælg **Alarmer**.
- Vælg en funktion:
  - Vælg **Tilføj ny** for at føje en ny advarsel til aktiviteten.
  - Vælg et advarselsnavn for at redigere en eksisterende advarsel.
- Vælg advarselstypen, hvis det er nødvendigt.
- Vælg en zone, og angiv minimum- og maksimumværdien, eller angiv en brugerdefineret værdi for advarslen.
- Tænd om nødvendigt for alarmerne.

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

### Indstillinger for aktivitetskort

Du kan tilpasse udseendet af kortdataskærbilledet for hver aktivitet.

Hold **MENU** nede, vælg **Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, vælg aktivitetsindstillingerne, og vælg **Kort**.

**Konfigurer kort:** Viser eller skjuler data fra installerede kortprodukter.

**Korttema:** Indstiller kortet til at vise data, der er optimeret til din aktivitetstype. System-indstillingen bruger præferencerne fra systemets kortindstillinger (*Korttemaer, side 36*).

**Brug systemindst:** Giver enheden mulighed for at bruge præferencerne fra systemindstillingerne for kort.

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

**Brugerpositioner:** Viser eller skjuler gemte steder på kortet.

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

**Lås fast på vej:** Låser det positionsikon, der repræsenterer din position på kortet, på den nærmeste vej.

**Sporlog:** Viser eller skjuler sporlog, eller den vej du lagt bag dig, som en farvet linje på kortet.

**Spor farve:** Ændrer farven på sporloggen.

**Detalje:** Angiver mængden af detaljer, der vises på kortet. Når der vises flere detaljer, kan korttegningen være langsommere.

**Marine:** Indstiller kortet til at vise data i marinetilstand (*Indstillinger for marinekort, side 36*).

**Tegn segmenter:** Viser eller skjuler segmenter som en farvet linje på kortet.

**Tegn konturer:** Viser eller skjuler konturlinjer på kortet.

### Ruteindstillinger

Du kan ændre ruteindstillingerne for at tilpasse måden, hvorpå enheden beregner ruter for hver aktivitet.

Hold **MENU** nede, vælg **Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, vælg aktivitetsindstillingerne, og vælg **Ruteplanlægning**.

**Aktivitet:** Angiver en aktivitet for ruteplanlægning. Enheden beregner ruter optimeret til den type af aktivitet, du laver.

**Popularitetsbanelægning:** Beregner ruter baseret på de mest populære løbe- og køreture fra Garmin Connect.

**Baner:** Angiver, hvordan du navigerer langs baner med enheden. Brug funktionen Følg bane for at navigere nøjagtigt langs en bane, når den vises, uden at skulle genberegne. Brug funktionen Brug kort til at navigere langs en bane ved hjælp af kort med ruter og genberegne ruten, hvis du kommer væk fra banen.

**Beregningsmetode:** Indstiller beregningsmetoden for at minimere tid, distance eller stigning i ruter.

**Undgå:** Angiver de vej- eller transporttyper, der skal undgås i ruter.

**Type:** Indstiller funktionsmåden for den markør, der vises under direkte rutevejledning.

### Auto Lap

#### Markering af omgange efter distance

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

- Hold **MENU** nede.
- Vælg **Aktiviteter og apps**.
- Vælg en aktivitet.
  - BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- Vælg aktivitetsindstillingerne.
- Vælg **Auto Lap**.
- Vælg en funktion:
  - Vælg **Auto Lap** for at aktivere/deaktivere Auto Lap.
  - Vælg **Auto-distance** for at tilpasse distancen mellem omgangene.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 37*).

### Tilpasning af omgangsalarmbesked

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

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

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto Lap > Lap-alarm**.
- 6 Vælg et datafelt for at redigere det.
- 7 Vælg **Gennemse** (valgfrit).

### Aktivering af Auto Pause

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

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

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

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto Pause**.
- 6 Vælg en funktion:
  - Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig, skal du vælge **Når stoppet**.
  - Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når dit tempo eller din hastighed falder til under et angivet niveau, skal du vælge **Brugerdefineret**.

### Aktivering af Automatisk klatring

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

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

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Automatisk klatring > Status**.
- 6 Vælg **Altid** eller **Når der ikke navigeres**.
- 7 Vælg en funktion:

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

**BEMÆRK:** Med Aktuelt skærbillede kan du automatisk skifte til det seneste skærbillede, du fik vist, før skiftet til automatisk klatring fandt sted.

### 3D hastighed og distance

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

### Aktivering og deaktivering af Lap-tasten

Du kan aktivere Lap-tast for at registrere en omgang eller en hvilepause under en aktivitet ved hjælp af LAP. Du kan deaktivere Lap-tast for at undgå at registrere omgange på grund af utilsigtede tastetryk under en aktivitet.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Lap-tast**.

Lap-tastens status ændres til Til eller Fra baseret på den aktuelle indstilling.

### Brug af automatisk rullefunktion

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

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

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto. rullefunktion**.
- 6 Vælg en visningshastighed.

### Sådan ændres GPS-indstillingen

Du kan finde flere oplysninger om GPS under [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **GPS**.
- 6 Vælg en mulighed:

- Vælg **Fra** for at deaktivere GPS for aktiviteten.
- Vælg **Kun GPS** for at aktivere GPS-satellitssystemet.
- Vælg **GPS + GLONASS** (russisk satellitssystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
- Vælg **GPS + GALILEO** (EU-satellitssystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
- Vælg **UltraTrac** for at registrere sporpunkter og sensordata mindre hyppigt (*UltraTrac*, side 33).

**BEMÆRK:** Brug af GPS og et andet satellitssystem samtidig kan reducere batterilevetiden hurtigere end brug af GPS alene (*GPS og andre satellitssystemer*, side 32).

### GPS og andre satellitssystemer

GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere modtagelse af position, end når man kun bruger GPS. Men bruger man GPS og et andet satellitssystem samtidig, kan det reducere batterilevetiden hurtigere, end hvis man udelukkende bruger GPS.

## UltraTrac

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

## Indstillinger for strømsparetimeout

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

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

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

## Ændring af aktivitetens position på listen over apps

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Omorganisér**.
- 5 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at tilpasse aktivitetens position på listen over apps.

## Widgets

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

Nogle widgets er ikke synlige som standard. Du kan tilføje dem til widget-sløjfen manuelt (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen*, side 33).

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

**Flere tidszoner:** Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

**Body Battery:** Viser dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dine Body Battery niveauer de sidste mange timer.

**Kalender:** Viser kommende møder fra din smartphone-kalender.

**Kalorier:** Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.

**Hundesporing:** Giver dig oplysninger om din hunds position, når du har parret en kompatibel hundesporingsenhed med din MARQ enhed.

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

**Garmin coach:** Viser planlagte træninger, når du vælger en Garmin coach-træningsplan i din Garmin Connect konto.

**Golf:** Viser golfoplysninger for din seneste runde.

**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 puls.

**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.

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

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

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

**Musikstyring:** Giver dig musikafspillerknapper til musik på din smartphone eller enhed.

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

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

**Ydeevne:** Viser præstationsmålinger, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater.

**Måling af iltmætning:** Viser din seneste iltmætningsprocent i blodet og en graf over dine aflæsninger.

**Vejrtrækning:** Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.

**Sensoroplysninger:** Viser oplysningerne fra en intern sensor eller en tilsluttet trådløs sensor.

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

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

**Solopgang og solnedgang:** Viser solopgang, solnedgang og tussmørke.

**Træningsstatus:** Viser din aktuelle træningsstatus og din træningsbelastning, som viser dig, hvordan din træning påvirker dit konditionsniveau og din præstation.

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

**Vejr:** Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

**Xero® enhed:** Viser laserpositionsoplysninger, når du har en kompatibel Xero enhed parret med din MARQ enhed.

## Sådan tilpasser du widget-sløjfen

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Widgets**.
- 3 Vælg **Kig på widgets** for at slå widget-oversigter til og fra.  
**BEMÆRK:** Widget-oversigter viser oversigtsdata for flere widgets på en enkelt skærm.
- 4 Vælg **Redig..**
- 5 Vælg en widget.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg **UP** eller **DOWN** for at ændre en widgets placering i widget-sløjfen.
  - Vælg **✕** for at slette widgeten fra widget-sløjfen.
- 7 Vælg **Tilføj**.
- 8 Vælg en widget.  
Widget'en føjes til widget-sløjfen.

## inReach fjernbetjening

inReach fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene din inReach enhed ved hjælp af din MARQ. Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for at købe en inReach enhed.

### Brug af inReach fjernbetjeningen

Før du kan bruge inReach fjernbetjeningsfunktionen, skal du tilføje inReach widgeten til widget-sløjfen (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 33*).

- 1 Tænd for inReach enheden.
- 2 På dit MARQ ur trykker du på **UP** eller **DOWN** fra urskiven for at få vist inReach widgeten.
- 3 Tryk på **START** for at søge efter din inReach enhed.
- 4 Tryk på **START** for at parre din inReach enhed.
- 5 Tryk på **START**, og vælg en indstilling:
  - For at sende en SOS-meddelelse skal du vælge **Start SOS**.

**BEMÆRK:** Du bør kun bruge SOS-funktionen i en reel nødsituation.

  - Du kan sende en sms-besked ved at vælge **Beskeder > Ny besked**, vælge kontaktpersonerne til sms-beskeden og indtaste teksten eller vælge en hurtig tekstbesked.
  - Du kan sende en forudindstillet meddelelse ved at vælge **Send forudindstilling** og vælge en meddelelse.
  - Hvis du vil have vist timeren og den tilbagelagte afstand under en aktivitet, skal du vælge **Sporing**.

### VIRB Fjernbetjening

VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af enheden. Gå til [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) for at købe et VIRB actionkamera.

#### Betjening af VIRB actionkamera

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

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit MARQ ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 38*).

VIRB widgeten føjes automatisk til widget-sløjfen.
- 3 Tryk på **UP** or **DOWN** på urskiven for at se VIRB widgeten.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Vælg en mulighed:
  - For at optage video skal du vælge **Start optagelse**. Videotælleren vises på MARQ skærmen.
  - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
  - For at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
  - Hvis du vil tage et foto, skal du vælge **Tag foto**.
  - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
  - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
  - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.
  - For at ændre video- og fotoindstillinger skal du vælge **Indstillinger**.

#### Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet

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

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit MARQ ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 38*).

Når et kamera er parret, føjes der automatisk et VIRB dataskærbillede til aktiviteter.

- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en aktivitet for at få vist VIRB dataskærbilledet.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Hold **MENU** nede.
- 6 Vælg **VIRB**.
- 7 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af aktivitetstimeren, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Start/stop timer**.

**BEMÆRK:** Videoptagelse starter og stopper automatisk, når du starter og stopper en aktivitet.
  - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af menupunkterne, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Manuel**.
  - Hvis du vil optage video manuelt, skal du vælge **Start optagelse**. Videotælleren vises på MARQ skærmen.
  - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
  - For manuelt at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
  - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
  - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
  - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.

### 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 trykke på **UP** eller **DOWN** på urskiven for at se widgeten for stressniveau.
- 2 Tryk på **START** for at starte målingen.

**TIP:** Hvis du er for aktiv til, at uret kan beregne dit stressniveau, vises der en meddelelse i stedet for et stressniveau. Du kan tjekke dit stressniveau igen efter nogle minutters inaktivitet.
- 3 Tryk på **DOWN** for at få vist en graf over dit stressniveau de seneste fire timer.

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.
- 4 Hvis du vil starte en åndedrætsaktivitet, skal du trykke på **DOWN > START** og indtaste en varighed for åndedrætsaktiviteten i minutter.

### Tilpasning af Min dag-widget

Du kan tilpasse listen over de målinger, der vises i widget'en Min dag.

- 1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist **Min dag**-widgeten.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Valgmuligheder**.
- 4 Vælg tænd og sluk-kontakterne for at vise eller skjule målinger.

### Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenuer i kontrolmenuen (*Visning af kontrolmenuen, side 1*).

- 1 Hold **MENU** nede.



- 2 Vælg **Kontrolfunktioner**.
- 3 Vælg den genvej, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion:
  - Vælg **Omorganisér** for at ændre genvejens placering i kontrolmenuen.
  - Vælg **Fjern** for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.
- 5 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at tilføje en yderligere genvej i kontrolmenuen.

## Urskiveindstillinger

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

### Sådan tilpasser du urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive, skal du installere en urskive fra Connect IQ store (*Connect IQ funktioner, side 10*).

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

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

## Sensorindstillinger

### Kompasindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas**.

**Kalibrer:** Gør det muligt for dig at kalibrere kompasset manuelt (*Manuel kalibrering af kompas, side 35*).

**Display:** Indstiller kompassets retningsvisning til bogstaver, grader eller milliradianer.

**Nordreference:** Indstiller kompassets nordlige reference (*Indstilling af nordreference, side 35*).

**Tilstand:** Indstiller kompasset til kun at anvende elektroniske sensordata (Til), en kombination af GPS og elektroniske sensordata under bevægelse (Automatisk) eller kun GPS-data (Fra).

## Manuel kalibrering af kompas

### BEMÆRK

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå i nærheden af objekter, der kan påvirke magnetfelter, som f.eks. køretøjer, bygninger og strømførende luftledninger.

Enheden er kalibreret fra fabrikken, og den er som standard indstillet til automatisk kalibrering. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.
 

**TIP:** Bevæg dit håndled i små ottetalsbevægelser, indtil en meddelelse vises.

### Indstilling af nordreference

Du kan indstille den retningsreference, der bruges til beregning af oplysninger om kurs.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas > Nordreference**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
  - Vælg **Magnetisk** for at indstille din positions magnetiske deklination automatisk.
  - Vælg **Gitter** for at indstille nord-gitter (000°) som kursreference.
  - Hvis du vil indstille værdien for den magnetiske variation manuelt, skal du vælge **Bruger**, indtaste den magnetiske varians og vælge **Fuldført**.

### Indstillinger af højdemåler

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.

**Kalibrer:** Giver mulighed for manuel kalibrering af højdemålersensoren.

**Automatisk kalibrering:** Giver højdemåleren mulighed for at kalibrere sig selv, hver gang du slår GPS-sporing til.

**Højde:** Indstiller måleenhederne for højde.

### Kalibrering af trykhøjdemåler

Din enhed er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og enheden anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere den barometriske højdemåler manuelt, hvis du kender den korrekte højde.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt, skal du vælge **Automatisk kalibrering** og vælge en indstilling.
  - Vælg **Kalibrer > Ja**, hvis du vil indtaste den aktuelle højde manuelt.
  - Hvis du vil indtaste den aktuelle højde fra den digitale højdemodel, skal du vælge **Kalibrer > Brug DEM**.
  - Vælg **Kalibrer > Brug GPS**, hvis du vil kalibrere den aktuelle højde fra dit GPS-startpunkt.

### Trykhøjdemålerindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Barometer**.

**Kalibrer:** Giver mulighed for manuel kalibrering af barometersensoren.

**Plot:** Indstiller tidsskalaen på kortet i trykhøjdemåler-widjet.

**Stormadvarsel:** Indstiller hastigheden for, hvornår en ændring i barometertrykket skal udløse en stormadvarsel.

**Urtilstand:** Indstiller den anvendte sensor i urtilstand. Indstillingen Automatisk benytter både højdemåleren og trykhøjdemåleren i overensstemmelse med din bevægelse. Du kan bruge indstillingen Højdemåler, når din aktivitet omfatter højdeændringer, eller indstillingen Barometer, når din aktivitet ikke involverer højdeændringer.

**Tryk:** Indstiller, hvordan enheden viser trykdata.

### Kalibrering af barometeret

Din enhed er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og enheden anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere barometeret manuelt, hvis du kender den korrekte højde eller det korrekte barometriske tryk ved havets overflade.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Barometer > Kalibrer**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil indtaste den aktuelle højde eller det aktuelle tryk ved havoverfladen, skal du vælge **Ja**.
  - Vælg **Brug DEM**, hvis du vil kalibrere automatisk fra den digitale højdemodel.
  - Vælg **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt.

### Xero Placeringsindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > XERO-positioner**.

**Status:** Aktiverer visningen af oplysninger om laserplacering fra en kompatibel, parret Xero enhed.

**Delingstilstand:** Giver dig mulighed for at dele oplysninger om laserplacering offentligt eller udsende dem privat.

## Kortindstillinger

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

Hold **MENU** nede, og vælg **Kort**.

**Korttema:** Indstiller kortet til at vise data, der er optimeret til din aktivitetstype (*Korttemaer*, side 36).

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

**Brugerpositioner:** Viser eller skjuler gemte steder på kortet.

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

**Lås fast på vej:** Låser det positionsikon, der repræsenterer din position på kortet, på den nærmeste vej.

**Sporlog:** Viser eller skjuler sporlog, eller den vej du lagt bag dig, som en farvet linje på kortet.

**Spor farve:** Ændrer farven på sporloggen.

**Detalje:** Angiver mængden af detaljer, der vises på kortet. Når der vises flere detaljer, kan korttegningen være langsommere.

**Marine:** Indstiller kortet til at vise data i marinetilstand (*Indstillinger for marinekort*, side 36).

**Tegn segmenter:** Viser eller skjuler segmenter som en farvet linje på kortet.

**Tegn konturer:** Viser eller skjuler konturlinjer på kortet.

### Korttemaer

Du kan ændre korttemaet for at få vist data, der er optimeret til din aktivitetstype.

Hold **MENU** nede og vælg **Kort > Korttema**.

**Ingen:** Bruger præferencerne fra systemkortindstillingerne uden yderligere tema.

**Marine:** Indstiller kortet til at vise data i marinetilstand.

**Høj kontrast:** Indstiller kortet til at vise data med højere kontrast for bedre synlighed i udfordrende omgivelser.

**Mørk:** Indstiller kortet til at vise data med en mørk baggrund for bedre synlighed om natten.

**Popularitet:** Fremhæver de mest populære veje eller stier på kortet.

**Skiløb på skisportssted:** Indstiller kortet til at give et hurtigt overblik over de mest relevante skidata.

**Gendan tema:** Giver dig mulighed for at gendanne korttemaer, der er blevet slettet fra enheden.

### Indstillinger for marinekort

Du kan brugertilpasse, hvordan kortet vises i marinetilstand.

Hold **MENU** nede, og vælg **Kort > Marine**.

**Marinekorttilstand:** Aktiverer søkortet, når marinedata vises. Funktionen viser forskellige kortfunktioner med forskellige farver, så marine-interessepunkterne bliver lettere at aflæse, og kortet efterligner tegnetoden fra papirkort.

**Spot dybder:** Aktiverer dybdemålinger på søkortet.

**Fyrvinkler:** Viser og konfigurerer udseendet af fyrsektorer på kortet.

**Symbolsæt:** Angiver kortsymbolerne i marinetilstand. Indstillingen NOAA viser NOAA's (National Oceanic and Atmospheric Administration) kortsymboler. Indstillingen Internationalt viser IALA's (International Association of Lighthouse Authorities) kortsymboler.

### Vis og skjul kortdata

Hvis du har flere kort installeret på din enhed, kan du vælge de kortdata, der skal vises på kortet.

- 1 Tryk på **START** på urskiven.
- 2 Vælg **Kort**.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg kortindstillingerne.
- 5 Vælg **Kort > Konfigurer kort**.
- 6 Vælg et kort for at aktivere Til/Fra-knappen, der viser eller skjuler kortdataene.

## Navigationsindstillinger

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

### Tilpasning af kortfunktioner

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Navigation > Skærmbilleder**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Kort** for at aktivere/deaktivere kortet.
  - Vælg **Guide** for at aktivere eller deaktivere det guide-skærmbillede, som viser den kompaskurs, der skal følges, mens der navigeres.
  - Vælg **Højdeplot** for at slå højdeplottet til eller fra.
  - Vælg et skærmbillede, som du vil tilføje, fjerne eller tilpasse.

### Opsætning af en retningsindikator

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Navigation > Retningsindikator**.

## Indstilling af navigationsalarmer

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Navigation > Alarmer**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil indstille en alarm for en bestemt afstand fra din slutdestination, skal du vælge **Endelig distance**.
  - Hvis du vil indstille en alarm for den estimerede resterende tid, inden du når frem til slutdestinationen, skal du vælge **Slut ETE**.
  - For at sætte en alarm, når du afviger fra din kurs, skal du vælge **Afvigelse**.
  - For at aktivere sving-for-sving navigationsmeddelelser, skal du vælge **Aktiver info**.
- 4 Vælg om nødvendigt **Status** for at aktivere alarmerne.
- 5 Indtast om nødvendigt en distance eller et tidsinterval, og vælg ✓.

## Indstilling af strømstyring

Hold **MENU** nede, og vælg **Strømstyring**.

**Batterisparer:** Giver dig mulighed for at tilpasse systemindstillinger for at forlænge batteriets levetid i urtilstand (*Tilpasning af batterisparefunktionen, side 37*).

**Strømtilstande:** Giver dig mulighed for at tilpasse systemindstillinger, aktivitetsindstillinger og GPS-indstillinger for at forlænge batteriets levetid under en aktivitet (*Tilpasning af strømtilstande, side 37*).

**Batteriprocent:** Viser resterende batterilevetid som en procentdel.

**Batteriestimer:** Viser resterende batterilevetid som et anslået antal dage eller timer.

## Tilpasning af batterisparefunktionen

Batterisparefunktionen giver dig mulighed for hurtigt at justere systemindstillingerne for at forlænge batterilevetiden i urtilstand.

Du kan slå batterisparefunktionen til fra kontrolmenuen (*Visning af kontrolmenuen, side 1*).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Strømstyring > Batterisparer**.
- 3 Vælg **Status** for at aktivere batterisparefunktionen.
- 4 Vælg **Redig.**, og vælg en indstilling:
  - Vælg **Urskive** for at aktivere en strømbesparende urskive, der opdateres én gang i minuttet.
  - Vælg **Musik** for at deaktivere afspilning af musik fra uret.
  - Vælg **Telefon** for at afbryde forbindelsen til din parrede telefon.
  - Vælg **Wi-Fi** for at afbryde forbindelsen til et Wi-Fi netværk.
  - Vælg **Registr. af aktivitet** for at slå aktivitetstracking hele dagen fra, herunder skridt, antal etager, intensitetsminutter, søvnregistrering og Move IQ begivenheder.
  - Vælg **Pulsmål. håndled** for at slukke for håndledsbaseret pulsmåler.
  - Vælg **Måling af iltmætning** for at slukke for heldagsakklimatiseringstilstand.
  - Vælg **Baggrundslys** for at slukke for baggrundsbelysningen.

Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er vundet ved hver indstillingsændring.

- 5 Vælg **Advarsel om lavt batteriniveau** for at modtage en advarsel, når batteriniveauet er lavt.

## Tilpasning af strømtilstande

Din enhed leveres med flere forudindlæste strømtilstande, så du hurtigt kan justere systemindstillinger, aktivitetsindstillinger og GPS-indstillinger for at forlænge batteriets levetid under en aktivitet. Du kan tilpasse eksisterende strømtilstande og oprette nye brugerdefinerede strømtilstande.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Strømstyring > Strømtilstande**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg en strømtilstand, som du vil tilpasse.
  - Vælg **Tilføj ny** for at oprette en brugerdefineret strømtilstand.
- 4 Indtast, hvis nødvendigt, et navn efter eget valg.
- 5 Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke strømtilstandsindstillinger.  
Du kan f.eks. ændre GPS-indstillingen eller afbryde forbindelsen til din parrede telefon.  
Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er vundet ved hver indstillingsændring.
- 6 Vælg, hvis nødvendigt, **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede strømtilstand.

## Gendannelse af strømtilstand

Du kan nulstille en forudindlæst effekttilstand til fabriksindstillingerne.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Strømstyring > Strømtilstande**.
- 3 Vælg en forudindlæst strømtilstand.
- 4 Vælg **Gendan > Ja**.

## Systemindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **System**.

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

**Tid:** Angiver tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 38*).

**Baggrundslys:** Justerer indstillingerne for baggrundsbelysning (*Ændring af indstillingerne for baggrundslys, side 38*).

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

**Må ikke forstyrres:** Tænder eller slukker tilstanden Vil ikke forstyrres. Brug indstillingen 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.

**Genvejstaster:** Giver dig mulighed for at tildele genveje til knapper på enheden (*Tilpasning af genvejstaster, side 38*).

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

**Enheder:** Indstiller de måleenheder, der anvendes på enheden (*Ændring af måleenhed, side 38*).

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

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

**USB-tilstand:** Indstiller enheden til at bruge MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin tilstand, når den er forbundet med en computer.

**Nulstil:** Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Nulstilling af alle standardindstillinger*, side 41).

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

**Om:** Viser lovgivningsmæssige oplysninger og oplysninger om enhed, software og licens.

## Tidsindstillinger

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

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

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

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

**Alarmer:** Gør det muligt for dig at indstille en alarm hver time samt alarmer for solopgang og solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang og solnedgang (*Indstilling af et tidsalarmer*, side 38).

**Tidssynk.:** Gør det muligt for dig manuelt at synkronisere klokkeslættet, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid (*Synkronisering af tiden*, side 38).

### Indstilling af et tidsalarmer

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

### Synkronisering af tiden

Hver gang du tænder enheden og modtager satellitsignaler eller åbner Garmin Connect appen på din parrede telefon, registrerer enheden automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt. Du kan også synkronisere klokkeslættet manuelt, når du skifter tidszoner, og for at skifte til sommertid.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System** > **Tid** > **Tidssynk.**
- 3 Vent, mens enheden forbinder til din parrede telefon eller finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler*, side 41).

**TIP:** Du kan trykke på DOWN for at skifte kilde.

### Ændring af indstillingerne for baggrundslys

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System** > **Baggrundslys**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Under aktivitet**.
  - Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 4 Vælg en funktion:
  - Vælg **Taster** for at tænde for baggrundsbelysningen ved tastetryk.
  - Vælg **Alarmer** for at slå baggrundsbelysning for alarmer til.
  - Vælg **Bevægelse** for at slå baggrundsbelysningen til ved at hæve armen og dreje håndledet for at se på enheden.

- Vælg **Timeout** for at indstille længden af tiden, inden baggrundsbelysningen slukker.
- Vælg **Lysstyrke** for at indstille baggrundsbelysningens lysstyrke.

### Tilpasning af genvejstaster

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte taster og tastekombinationer.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System** > **Genvejstaster**.
- 3 Vælg en tast eller tastkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

### Ændring af måleenhed

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System** > **Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

### Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System** > **Om**.

### Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Om** i systemmenuen.

## Trådløse sensorer

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. Du kan finde flere oplysninger om kompatibilitet og køb af yderligere sensorer ved at gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Parring af dine trådløse sensorer

Første gang, du tilslutter en trådløs sensor til din enhed ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth 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 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på. 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 trådløse sensorer under parringen.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.
- 5 Vælg en funktion:
  - Vælg **Søg i alle**.
  - Vælg sensortypen.

Efter sensoren er parret med din enhed, ændrer sensorens status sig fra Søger til Tilsluttet. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt.

## Udvidet visningstilstand

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

## Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence

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

- Par sensoren med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 38*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 47*).
- Kør en tur (*Start af aktivitet, side 2*).

## Træning med effektmålere

- Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) for at se en liste over ANT+ sensorer, der er kompatible med din enhed (f.eks. Vector™).
- Se brugervejledningen til effektmåleren for at få flere oplysninger.
- Juster dine effektzoner efter dine mål og evner (*Indstilling af dine effektzoner, side 21*).
- Brug områdealarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Indstilling af en advarsel, side 31*).
- Tilpas effektdatafelter (*Tilpasning af skærm billeder, side 30*).

## Brug af elektroniske skiftere

Før du kan bruge kompatible elektroniske skiftere, som f.eks. Shimano® Di2™ skiftere, skal du parre dem med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 38*). Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærm billeder, side 30*). MARQ enheden viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.

## Situationsfornemmelse

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

**BEMÆRK:** Du skal muligvis opdatere MARQ softwaren før parring af Varia enheder (*Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen, side 9*).

## Fodsensor

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

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

### Forbedring af fodsensorens kalibrering

Før du kan kalibrere din enhed, skal du have modtaget GPS-signaler, og du skal parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer, side 38*).

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

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

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

### Manuel kalibrering af fodsensor

Før du kan kalibrere din enhed, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer, side 38*).

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Kalorier Faktor > Indstil værdi**.
- 5 Juster kalibreringsfaktoren.
  - Øg kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for kort.
  - Sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

### Indstilling af hastighed og distance for fodsensor

Før du kan tilpasse fodsensorens hastighed og distance, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer, side 38*).

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

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

## tempe™

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

## Køllesensorer

Din enhed er kompatibel med Approach® CT10 golfkøllesensorer. Du kan bruge parrede køllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype. Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til dine køllesensorer.

## Enhedsoplysninger

### Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 12 dage (smartwatch-tilstand med aktivitetstracking og håndledsbaseret pulsovervågning døgnet rundt)
Vandtæthedsklasse	10 ATM <sup>1</sup>
Temperaturområde for drift og opbevaring	Fra -20 til 45° C (fra -4 til 113° F)

<sup>1</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 100 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Temperaturområde ved opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Trådløse frekvenser	2,4 GHz @ 19 dBm nominelt, 13,56 MHz ved -36 dBm nominelt

## Batterioplysninger

Den faktiske batterilevetid afhænger af de funktioner, der er aktiveret på enheden, såsom aktivitetstracking, håndledsbaseret pulsmåler, smartphone-meddelelser, GPS, interne sensorer og tilsluttede sensorer.

Batterilevetid	Tilstand
Op til 12 dage	Smartwatch-tilstand med aktivitetstracking og håndledsbaseret pulsovervågning døgnet rundt
Op til 28 timer	GPS-tilstand med håndledsbaseret pulsmåler
Op til 9 timer	GPS-tilstand med håndledsbaseret pulsmåler og musikstreaming
Op til 48 timer	UltraTrac GPS-tilstand med gyrobaseret bestiknavigation (med håndledsbaseret pulsovervågning slået fra)

## 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:** Mac operativsystemer giver begrænset understøttelse af MTP-filoverførselstilstand. Åbn drevet Garmin på et Windows operativsystem. Brug Garmin Express programmet til at slette musikfiler fra din enhed.

## Vedligeholdelse af enhed

### Vedligeholdelse af enheden

#### BEMÆRK

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Hold læderremmen ren og tør. Undgå at svømme eller tage brusebad med læderremmen på. Udsættes læderremmen for vand eller sved, kan den blive beskadiget eller misfarvet. Brug silikoneremme som alternativ.

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

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

### BEMÆRK

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

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

- 2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

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

## Rengøring af læderremmene

- 1 Tør læderremmene med en tør klud.

- 2 Brug et læderplejemiddel til at rengøre læderremmene.

## Udskiftning af hængslet QuickFit® tilbehør

- 1 Løft spændet på den hængslede QuickFit strop, og fjern stroppen fra uret.



- 2 Ret den nye hængslede strop op i forhold til uret.

- 3 Tryk stroppen på plads.

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

## Udskiftning af integreret QuickFit tilbehør

- 1 Træk for at åbne spændet, og fjern den integrerede QuickFit strop eller armbåndet fra uret.



- 2 Træk for at åbne spændet på den integrerede strop eller armbåndet, og ret den op i forhold til uret.

- 3 Luk spændet hen over urets stift.

**BEMÆRK:** Kontroller, at stroppen eller armbåndet sidder fast. Der skal være et lille mellemrum ① mellem spændet og stroppen eller armbåndet.



## Fejlfinding

### Min enhed viser det forkerte sprog

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Rul ned til det sidste element på listen, og tryk på **START**
- 3 Tryk på **START**.
- 4 Vælg dit sprog.

### Er min smartphone kompatibel med min enhed?

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

Gå til [www.garmin.com/ble](http://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.
- Åbn Garmin Connect appen på din smartphone, vælg **☰** eller **•••**, og vælg **Garmin-enheder > Tilføj enhed** for at aktivere parringstilstand.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Telefon > Par telefon**.

### Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Tilføj ny**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Søg i alle**.
  - Vælg sensortypen.

Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder*, side 30).

### Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til enheden

Hvis hovedtelefonerne tidligere blev tilsluttet til din smartphone ved hjælp af Bluetooth teknologi, opretter de muligvis forbindelse til smartphonen før enheden. Du kan prøve disse tips.

- Deaktiver Bluetooth teknologi på din smartphone. Der er flere oplysninger i brugervejledningen til smartphonen.
- Hold dig 10 m (33 fod) væk fra smartphonen, mens du tilslutter hovedtelefonerne til enheden.
- Par dine hovedtelefoner med enheden (*Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner*, side 12).

### Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil

Når du bruger en enhed i MARQ, der er tilsluttet hovedtelefoner ved hjælp af Bluetooth teknologi, er signalet stærkest, når der er en direkte sigtelinje mellem enheden og antennen på hovedtelefonerne.

- Hvis signalet passerer gennem kroppen, kan du opleve signaltab, eller tilslutningen af hovedtelefonerne kan ophøre.
- Det anbefales at bære dine hovedtelefoner med antennen på den samme side af kroppen som din enhed i MARQ.
- Da hovedtelefoner varierer fra model til model, kan du prøve at flytte uret til det andet håndled.

### Genstart af din enhed

- 1 Hold **LIGHT** nede, indtil enheden slukker.
- 2 Hold **LIGHT** nede for at tænde enheden.

### Nulstilling af alle standardindstillinger

Du kan nulstille alle enhedens indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 Hold **MENU** nede.
  - 2 Vælg **System > Nulstil**.
  - 3 Vælg en funktion:
    - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindst.**
    - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, skal du vælge **Slet alle aktiviteter**.
    - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totaler for distance og tid.
    - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.
- BEMÆRK:** Hvis du har konfigureret en Garmin Pay tegnebog, sletter dette også tegnebogen fra din enhed. Hvis der er musikfiler lagret på din enhed, sletter denne funktion den lagrede musik.

### Modtagelse af satellitsignaler

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

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger om GPS under [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Gå udendørs i et åbent område.

Uret skal vende med klokken 6 mod himlen.

- Vent, mens enheden finder satellitsignaler.  
Det kan tage 30 til 60 sekunder at finde satellitsignaler.

### Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

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

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

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

### Temperaturlæsningen er ikke nøjagtig

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

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

### Sådan maksimerer du batteriets levetid

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Ændring af strømtilstand under en aktivitet (*Sådan skiftes Strømtilstand, side 2*).
  - Aktiver batterisparefunktionen fra kontrolmenuen (*Visning af kontrolmenuen, side 1*).
  - Reducer tiden, før baggrundslyset slukker (*Ændring af indstillingerne for baggrundslys, side 38*).
  - Reducer lysstyrken for baggrundsbelysningen.
  - Brug UltraTrac GPS-tilstand for din aktivitet (*UltraTrac, side 33*).
  - Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger connectede funktioner (*Connectede funktioner, side 7*).
  - Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen for genoptagelse på et senere tidspunkt (*Stop en aktivitet, side 2*).
  - Deaktiver aktivitetstracking (*Deaktivering af aktivitetstracking, side 22*).
  - Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.  
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven, side 35*).
  - Begræns det antal smartphone-meddelelser, enheden viser (*Administration af meddelelser, side 8*).
  - Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Send pulldata til Garmin enheder, side 13*).
  - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 13*).
- BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.
- Aktiver manuel måling af iltmætning (*Deaktivering af automatiske iltmætningsmålinger, side 20*).

### Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://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 9*).
- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 9*).

#### 2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

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

### Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

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

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

### Sådan får du flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin webstedet.

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

## Appendiks

### Datafelter

**BEMÆRK:** Nogle datafelter kræver ekstraudstyr fra ANT+ eller Bluetooth for at vise data.

**% af maks. puls:** Procentdelen af maksimal puls.



- % af maks. puls – sidste omgang:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.
- % FTP (Functional Threshold Power):** Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).
- % iltmætning i muskler:** Den estimerede iltmætningsprocent i musklerne for den aktuelle aktivitet.
- % pulsreserve:** Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
- % pulsreserve – omgang:** Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.
- 10s Balance:** 10 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
- 10s effekt:** 10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
- 30s Balance:** 30 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
- 30s effekt:** 30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
- 3s Balance:** Tre sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
- 3s effekt:** 3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
- 500 m tempo:** Det aktuelle roningstempo pr. 500 meter.
- Aerob Training Effect:** Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe konditionsniveau.
- Afvigelse:** Afvejet afstand til venstre eller højre for den oprindelige rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Anaerob Training Effect:** Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.
- Anslået samlet afstand:** Den estimerede afstand fra starten til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Anslået sluttidspunkt:** Den anslåede resterende tid, inden du når den sidste destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Antal tag:** Svømning. Antallet af tag pr. minut (spm).
- Antal tag:** Roning. Antallet af tag pr. minut (spm).
- Arbejde:** Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.
- Bageste:** Bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.
- Bal. i kont. m. jord – omg.:** Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.
- Balance:** Den aktuelle venstre/højre effektbalance.
- Bal kontakttid m jord:** Venstre/højre balance i tid med jordkontakt, mens du løber.
- Barometertryk:** Det aktuelle kalibrerede omgivende tryk.
- Batteriniveau:** Den resterende batteristrøm.
- Belastn.:** Træningsbelastning for den aktuelle aktivitet. Træningsbelastningen er mængden af overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), som angiver styrken af din træning.
- COG:** Den faktiske retning, uanset hvilken kurs der følges, samt midlertidige variationer i retning.
- Deldistance:** Løb. Den samlede afstand for det aktuelle delmål.
- Delmåltempo:** Løb. Det aktuelle delmåltempo.
- Deltempo:** Løb. Det aktuelle deltempo.
- Destinationsposition:** Positionen af din endelige destination.
- Destinationswaypoint:** Det sidste punkt på ruten til destinationen. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Di2 batteri:** Resterende batteristrøm i en Di2-sensor.
- Distance:** Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.
- Distance pr. tag:** Roning. Den tilbagelagte distance pr. tag.
- Distance pr. tag – omgang:** Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.
- Distance pr. tag – omgang:** Roning. 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.
- Distance pr. tag – sidste omgang:** Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.
- Distance til næste:** Den resterende distance til det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Effekt:** Den aktuelle effekt i watt.
- Effektivitet i tråd:** Målingen af, hvor effektivt cyklisten træder i pedalerne.
- Effekt til vægt:** Den aktuelle effekt målt i watt pr. kilogram.
- Effektzone:** Det aktuelle interval for effekt (1 til 7) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.
- Ensartethed i tråd:** Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.
- Etager ned:** Det samlede antal etager, du er gået ned, for hele dagen.
- Etager op:** Det samlede antal etager, du er gået op, for hele dagen.
- Etager pr. minut:** Antal etager gået op i minuttet.
- ETA ved næste:** Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når det næste waypoint på ruten (justeret efter den lokale tid ved waypointet). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Forreste:** Forreste cykelgear fra en gearpositionssensor.
- Forventet ankomsttid:** Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når den endelige destination (justeret efter den lokale tid på destinationen). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- GCT-balance-måler:** En farvemåler, der viser venstre/højre-balancen i tid med jordkontakt, mens du løber.
- Gear:** Forreste og bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.
- Gearbatteri:** Batteristatussen for en gearpositionssensor.
- Gearforhold:** Antal tænder på cyklens forreste og bageste gear som registreret af en gearpositionssensor.
- Gearkombination:** Den aktuelle gearkombination fra en gearpositionssensor.
- Gennemsnit højre effektfase:** Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig % af maks. – interval:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
- Gennemsnitlig % af maks. puls:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig % pulsreserve:** 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 distance pr. tag:** Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.

- Gennemsnitlig hastighed for tag:** Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig højre topeffektphase:** Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig kadence:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig nautisk fart:** Den gennemsnitlige fart i knob for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig nedstigning:** Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.
- Gennemsnitlig omgangstid:** Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig skridtlængde:** Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.
- Gennemsnitlig stigning:** Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.
- 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 4*). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne swolf-scoren.
- Gennemsnitligt 500 m tempo:** Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitligt antal tag/længde:** Det gennemsnitlige antal tag pr. pool længde under den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitlig tid med jordkontakt:** Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitligt vertikalt forhold:** Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle session.
- Gennemsnitligt vertikalt udsving:** Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitseffekt:** Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitskadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitspuls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnitspuls – interval:** Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.
- Gennemsnitstempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.
- Gennemsnit venstre effektphase:** Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
- Gentagelser:** Antal gentagelser i et sæt under styrketræningsaktivitet.
- Gentag til:** Timeren for det sidste interval plus den aktuelle hvilepause (svømning i swimmingpool).
- Glidehæld. dest.:** Den påkrævede glidehældning for at stige ned fra din aktuelle position til destinationshøjden. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Glidehældning:** Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.
- Gns. % af pulsres. – interval:** Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
- Gns. balance:** Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.
- Gns. balance i kontakttid m. jord:** Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle session.
- Gns. bevægelsehast.:** Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.
- Gns. midterfor. af platform:** Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.
- Gns. nautisk SOG:** Den gennemsnitlige hastighed i knob for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
- Gns. overordnet hastighed:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.
- Gns. SOG:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
- Gns. venstre topeffektphase:** Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
- GPS:** GPS-satellitsignalet styrke.
- GPS-højde:** Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.
- GPS-kurs:** Den retning, du bevæger dig i, baseret på GPS.
- HASTIGHED:** Den aktuelle rejsehastighed.
- Hastighed for tag – interval:** Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det aktuelle interval.
- Hastighed for tag – omgang:** Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
- Hastighed for tag – omgang:** Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
- Hastighed for tag – sidste omgang:** Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
- Hastighed for tag – sidste omgang:** Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
- Hastighed over jorden (SOG):** Den faktiske hastighed, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
- Hviletimer:** Timeren for den aktuelle hvilepause (svømning i pool).
- Højde:** Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.
- Højre effektphase:** Den aktuelle effektphasevinkel for det højre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
- Højre effektphase – omgang:** Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
- Højre topeff. – omg.:** Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
- Højre topeffektphase:** Den aktuelle topeffektphasevinkel for det højre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
- Indstil timer:** Tid brugt i det aktuelle træningssæt under styrketræningsaktivitet.
- Intensity Factor:** Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.
- Intervaldistance:** Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.
- Intervallængder:** Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.
- Interval - Swolf:** Den gennemsnitlige swolf-score i det aktuelle interval.
- Interval - tempo:** Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.
- Interval - tid:** Stopurstid for det aktuelle interval.
- Interval - type tag:** Den aktuelle type tag i intervallet.

- Kadence:** Cykling. Antallet af pedalarmens omdrejninger. Din enhed skal være tilsluttet kadencesensor (tilbehør), for at disse data vises.
- Kadence:** Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).
- Kalorier:** Antallet af forbrændte kalorier i alt.
- Kig på widgets:** Løb. En farvemåler, der viser dit aktuelle kadenceområde.
- Klokkeslæt:** Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).
- KOMPASMÅLER:** Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.
- Kompasretning:** Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.
- Kurs:** Retningen fra din startposition til en destination. Banen kan vises som en planlagt eller indstillet rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Længde/bredde:** Den aktuelle position i længde- og breddegrad uanset den valgte indstilling for positionsformat.
- Længder:** Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.
- Lodret fart:** Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.
- Lodret hastighed til destination:** Stignings- eller nedstigningshastigheden til en forudbestemt højde. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Maks. % af pulsres. – interv.:** Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
- Maks. nautisk SOG:** Den maksimale hastighed i knob for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
- Maks. opstigning:** Den maksimale nedstigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
- Maks. stigning:** Den maksimale stigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
- Maksimal % af maks. – interval:** Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
- Maksimal effekt:** Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.
- Maksimal fart:** Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.
- Maksimal højde:** Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
- Maksimal nautisk hastighed:** Den gennemsnitlige maks. fart i knob for den aktuelle aktivitet.
- Maksimal omgangseffekt:** Den højeste effekt for den aktuelle omgang.
- Maksimal puls – interval:** Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
- Maksimal SOG:** Den maksimale hastighed for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
- Makstemp. for de sidste 24 timer:** Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
- Måling af samlet stigning/nedstigning:** De samlede ned- og opstigninger under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.
- Måling af tid, du er i kontakt med jorden:** En farvemåler, der viser den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder.
- Måling af vertikalt forhold:** En farvemåler, der viser forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.
- Måling af vertikalt udsving:** Farvemåler, som viser antallet af hop, når du løber.
- Midterforskydning af platform:** Midterforskydning af platform. Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor der påføres kraft.
- Midterforskydning af platform – omg.:** Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.
- Min. Højde:** Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
- Minimumtemp. for de sidste 24 timer:** Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
- Multisport-tid:** Den samlede tid for alle sportsgrene i en multisport-aktivitet, herunder overgange.
- Næste deldistance:** Løb. Den samlede afstand for det næste delmål.
- Næste delmåltempo:** Løb. Det næste delmåltempo.
- Næste waypoint:** Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Nautisk distance:** Den tilbagelagte distance i nautiske meter eller nautiske fod.
- Nautisk fart:** Den aktuelle hastighed i knob.
- Nautisk SOG:** Den aktuelle hastighed i knob, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
- Normalized Power:** Normalized Power™ for den aktuelle aktivitet.
- Omgang 500 m tempo:** Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle bane.
- Omgange:** Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.
- Omgang - effekt:** Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
- Omgang kontakt med jorden:** Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.
- Omgang nedstigning:** Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
- Omgang - Normalized Power:** Gennemsnitlig Normalized Power for den aktuelle omgang.
- Omgangsdistance:** Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.
- Omgangsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.
- Omgangskadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
- Omgangskadence:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
- Omgangspuls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.
- Omgangspuls % af maks.:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.
- Omgangsstigning:** Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
- Omgangstempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.
- Omgangstid:** Stopurstid for den aktuelle omgang.
- Omgang vertikalt udsving:** Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.
- OmgBalance:** Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.
- Omgivende tryk:** Det ukalibrerede omgivende tryk.
- PacePro Gauge:** Løb. Dit aktuelle deltempo og dit måldeltempo.
- Position:** Den aktuelle position ved brug af den valgte indstilling for positionsformat.

- Præstationskrav:** Scoren for præstationskravet er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.
- PULS:** Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal have håndledsbaseret pulsmåler eller være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.
- Pulsmåler:** En farvemåler, der viser din aktuelle pulszone.
- Puls – sidste omgang:** Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.
- Pulszone:** Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).
- Resterende deldistance:** Løb. Den resterende afstand for det aktuelle delmål.
- Resterende distance:** Den resterende distance til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Retning:** Retningen fra din aktuelle position til en destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Retning:** Den retning, du bevæger dig i.
- Samlet fald:** Den samlede højdedstigning siden den seneste nulstilling.
- Samlet forude/bagude:** Løb. Den samlede tid foran eller bagude i forhold til måltempoet.
- Samlet stigning:** Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.
- Sidste længde - hastighed for tag:** Det gennemsnitlige antal af tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste længde – SWOLF:** Swolf-scoren for den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste længde - tag:** Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste længde - tempo:** Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste længde - Type tag:** Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.
- Sidste omg. - ned:** Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang %HRR:** Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang 500 m tempo:** Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den seneste bane.
- Sidste omgang - effekt:** Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang - fart:** Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang - kadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang - kadence:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang - Normalized Power:** Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang - opstigning:** Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgangsdistance:** Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.
- Sidste omgang - tempo:** Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.
- Skridtlængde:** Skridtlængde fra et fodnedslag til det næste, målt i meter.
- Skridtlængde – omgang:** Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.
- SOG for omg.:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
- SOG for sidste omgang:** Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
- Solnedgang:** Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
- Solopgang:** Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.
- Stigning:** Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningen 5 %.
- Stress:** Dit aktuelle stressniveau.
- STRØMMÅLING:** En farvemåler, der viser din aktuelle effektzone.
- Svømmetag:** Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.
- Swolf – bane:** Den gennemsnitlige Swolf-score for den aktuelle bane.
- SWOLF – sidste omgang:** SWOLF-scoren for den senest gennemførte bane.
- Tag:** Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.
- 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 – omgang:** Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.
- Tag – sidste omgang:** Svømning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.
- Tag – sidste omgang:** Roning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.
- Temperatur:** Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en tempe sensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.
- Tempo:** Det aktuelle tempo.
- Tid for omgang siddende:** Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
- Tid for omgang stående:** Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
- Tid for seneste omgang:** Stopurtid for den senest gennemførte omgang.
- Tid i bevægelse:** Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
- Tid i stilstand:** Den samlede tid i stilstand for den aktuelle aktivitet.
- Tid i zone:** Den forgangne tid i hver enkelt puls- eller effektzone.
- Tid med jordkontakt:** Den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder. Tid med jordkontakt beregnes ikke ved gang.
- Tidsforbrug:** Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter timeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.
- Tid siddende:** Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
- Tid stående:** Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
- Tid til næste:** Den anslåede resterende tid, inden du når det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Timer:** Den aktuelle tid for nedtællingstimeren.

**Total hæmoglobin:** Den anslåede totale koncentrationen af hæmoglobin i musklen.

**Træningseffekt mål:** Betydningen af den aktuelle aktivitet for dine aerobe og anaerobe formniveauer.

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

**V dist til dest:** Højdedistancen mellem din aktuelle position og den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Vejrtrækningsfrekvens:** Din vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).

**Ven. topeffekt fase – omg.:** Den gennemsnitlige topeffekt fasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.

**Venstre effekt fase:** Den aktuelle effekt fasevinkel for det venstre ben. Effekt fase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.

**Venstre effekt fase – omgang:** Den gennemsnitlige effekt fasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.

**Venstre topeffekt fase:** Den aktuelle topeffekt fasevinkel for det venstre ben. Topeffekt fase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.

**Vertikalt forhold:** Forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

**Vertikalt forhold – omgang:** Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle omgang.

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

**VMG (Velocity Made Good):** Hastigheden, hvormed du nærmer dig en destination langs en rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

## VO2 maks. standardbedømmelser

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

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

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

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

## FTP-bedømmelser

Disse tabeller omfatter klassifikationer for FTP-estimer efter køn.

Mænd	W pr. kg (W/kg)
Enestående	5,05 og derover
Fremragende	Fra 3,93 til 5,04
God	Fra 2,79 til 3,92
Rimeligt	Fra 2,23 til 2,78
Utrænet	Mindre end 2,23

Kvinder	W pr. kg (W/kg)
Enestående	4,30 og derover
Fremragende	Fra 3,33 til 4,29
God	Fra 2,36 til 3,32
Rimeligt	Fra 1,90 til 2,35
Utrænet	Mindre end 1,90

FTP-bedømmelser er baseret på undersøgelser udført af Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Hjulstørrelse og -omkreds

Din hastighedssensor registrerer automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelse er markeret på begge sider af dækket. Dette er ikke en komplet liste. Du kan også måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 lukket ring	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C lukket ring	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.

~	Vekselstrøm. Enheden er egnet til vekselstrøm.
==	Jævnstrøm. Enheden er kun egnet til jævnstrøm.
⇒	Sikring. Angiver en specifikation for eller placering af sikring.
♻️	WEEE-symbol vedrørende bortskaffelse og genanvendelse. WEEE-symbolet står på produktet i overensstemmelse med EU-direktiv 2012/19/EU om bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment). Formålet er at forhindre, at produktet bortskaffes på en forkert måde, samt at fremme genanvendelse.

# Indeks

- A**  
advarsler **22**  
afstandsmåling af slag **6**  
akklimatisering **18**  
aktiviteter **2, 3, 29, 33**  
    favoritter **3**  
    gemme **2**  
    starte **2**  
    tilpasset **3, 4**  
aktivitetstracking **21, 22**  
alarm **4**  
alarmer **25, 30–32, 37, 38**  
    puls **13**  
ANT+ sensorer **38, 39**  
applikationer **7, 9, 10**  
    smartphone **1**  
Auto Lap **31, 32**  
Auto Pause **32**  
automatisk klatring **32**  
automatisk rullefunktion **32**
- B**  
baggrundslys **1, 38**  
baner  
    afspille **5**  
    oprette **27**  
    vælge **5**  
batteri **40**  
    levetid **40**  
    maksimere **2, 8, 33, 37, 42**  
    oplade **1**  
beregnet sluttidspunkt **16**  
betalinger **11**  
Bluetooth sensorer **38**  
Bluetooth teknologi **4, 7–9, 41**  
    hovedtelefoner **12**  
Bluetooth-teknologi, hovedtelefoner **41**  
Body Battery **19**  
brugerdata, slette **40**  
brugerprofil **20**
- C**  
computer **12**  
Connect IQ **10, 11**  
cykelsensorer **39**
- D**  
data  
    deling **39**  
    opbevare **8, 9**  
    overføre **8, 9**  
    sider **30**  
    upload **9**  
datafelter **10**  
dele data **39**  
den tid, du er i kontakt med jorden **14**  
distance **32**  
    alarmer **31, 37**  
    måling **6, 7**  
distancetæller **7, 29**  
dogleg **6**
- E**  
effekt (kraft) **15**  
    alarmer **31**  
    målere **16, 17, 39, 47**  
    zoner **21**  
enheds-ID **38**
- F**  
fart- og kadencesensorer **39**  
fejlfinding **13, 15, 19, 20, 41, 42**  
fitness **16**  
flagplacering, green oversigt **7**  
fodsensoren **39**
- G**  
Galileo **32**
- Garmin Connect **1, 7–10, 22, 23**  
    opbevare data **9**  
Garmin Express **2, 10**  
    opdatering af software **1**  
Garmin Pay **11**  
gemme aktiviteter **3**  
genveje **1, 34**  
GLONASS **32, 37**  
GPS **32, 33, 37**  
    indstillinger **32**  
    signal **41, 42**  
green oversigt, flagplacering **6, 7**  
GroupTrack **10**
- H**  
handicap **7**  
hastighed **32**  
historik **29**  
    sende til computer **8, 9**  
    slette **29**  
hjulstørrelser **47**  
hjælp **9, 10**  
hovedmenu, tilpasse **33**  
hovedtelefoner **41**  
    Bluetooth teknologi **12**  
    Bluetooth-teknologi **41**  
    tilslutte **12**  
huller, ændre **6**  
højde **18, 23**  
højdemåler **29, 35**  
    kalibrere **35**
- I**  
iltmætning **19, 20**  
indendørs træning **3**  
indstillinger **5, 10, 20, 22, 29, 31, 33, 35–38, 41**  
indstillinger for retning **36**  
inReach fjernbetjening **33, 34**  
interessepunkter (POI) **27, 28**  
intervaller **4, 5**  
    træningsture **23**
- J**  
jumpmaster **4**
- K**  
kadence **4, 14**  
    alarmer **31**  
    sensorer **39**  
kalender **22, 23**  
kalibrere  
    højdemåler **35**  
    kompas **35**  
kalorie, alarmer **31**  
kompas **7, 26, 28, 35, 36**  
    kalibrere **35**  
kontakter, tilføje **9**  
kontrolmenuen **1**  
koordinater **26**  
kort **28, 30, 31, 36**  
    gennemse **28**  
    indstillinger **36**  
    navigering **27, 28**  
    opdatering **1**  
kortpunkter. Se interessepunkter (POI)
- L**  
Laktattærskel **17**  
laktattærskel **15**  
layout **6**  
LiveTrack **9, 10**  
længder **4**  
løb **25**  
løbebånd **3**  
løbedynamik **14, 15**  
løbsberegner **15**
- M**  
marine **36**
- meddelelser **7, 8**  
    tekstbesked **8**  
    telefonopkald **8**  
menu **1**  
menuen styring **34**  
metronom **4**  
minutter med høj intensitet **22**  
Move IQ **22**  
multisport **3, 4, 29**  
musik **11, 12**  
    afspille **12**  
    indlæsning **12**  
    tjenester **11, 12**  
musikstyring **12**  
mål **6, 24, 25**  
måleenheder **38**  
måling af iltmætning **13, 19, 20, 22**  
målinger **7**
- N**  
navigation **2, 27, 28, 30, 36, 37**  
    Sight 'N Go **27**  
    stoppe **28**  
navigering **26**  
nedtællingstimer **25, 26**  
NFC **11**  
nordreference **35**  
nulstilling af enheden **37, 41**  
nødkontakter **9, 10**
- O**  
opbevare data **8, 9**  
opdateringer, software **9**  
oplade **1**
- P**  
parre  
    ANT+ sensorer **13**  
    Bluetooth sensorer **41**  
    sensorer **38**  
    smartphone **1, 41**  
personlige rekorder **25**  
    slette **25**  
positioner **26**  
    gemme **26, 28**  
    redigere **26**  
    slette **26**  
profiler **2**  
    bruger **20**  
præstationskrav **15, 17**  
puls **5, 13**  
    alarmer **13, 31**  
    måler **13, 15, 16, 19**  
    parring af sensorer **13**  
    zoner **15, 20, 21, 29**
- R**  
registrering af aktivitet **21**  
registrering af hændelse **9**  
remme **40**  
rengøre enhed **40**  
restitution **15, 18, 19**  
ruter **26**  
    indstillinger **31**
- S**  
satellitssignaler **32, 41, 42**  
score **6**  
scorecard **6, 7**  
segmenter **24**  
Sight 'N Go **27**  
sikkerhedsoplysninger **10**  
ski  
    alpint **3**  
    snowboarding **3**  
skridtlængde **14**  
skærm **38**  
slette  
    alle brugerdata **40**  
    historik **29**  
    personlige rekorder **25**

smartphone **9, 10, 33, 41**  
  applikationer **7, 10**  
  parre **1, 41**  
snowboarding **3**  
software  
  licens **38**  
  opdatere **9**  
  opdatering **1, 9**  
  version **38**  
specifikationer **39**  
spor **26**  
spore **9, 20**  
sprog **37**  
statistik **7**  
stopur **26**  
stress-score **17, 19**  
stressniveau **15, 16, 19, 34**  
svinganalyse **7**  
svømning **5**  
swolf-score **4**  
syregrænse **15, 17**  
systemindstillinger **37**  
søvnfunktion **22**

## T

tag **4, 5**  
taster **1, 37, 38**  
  tilpasse **32**  
tegnebog **11**  
tekstbesked **8**  
telefonopkald **8**  
tempe **39, 42**  
temperatur **18, 39, 42**  
tempo **23**  
tid **38**  
  alarmer **31**  
  indstillinger **38**  
  zoner og formater **38**  
tid med jordkontakt **14**  
tidspunkter for solopgang og solnedgang **38**  
tidszoner **38**  
tilbehør **38, 39, 41, 42**  
tilpasning af enheden **30, 34, 36, 38**  
tilslutte **8, 10**  
timer **3, 29**  
  nedtælling **25, 26**  
toner **4, 25**  
TracBack **2, 27, 28**  
Training Effect **15, 16**  
triathlontræning **4**  
trykhøjdemåler **29, 35**  
  kalibrere **36**  
træning **7, 18, 19, 23–25**  
  kalender **23**  
  planer **22, 23**  
træningsbelastning **18**  
træningsstatus **15, 18**  
træningsture **22, 23**  
  indlæsning **22**

## U

udvidet visning **39**  
UltraTrac **32, 33**  
uploade data **9**  
ur **25, 26**  
urskiver **10, 35**  
urtilstand **33**  
USB **9**

## V

vandtæthed **40**  
vertikale udsving **14, 15**  
vertikalt forhold **14, 15**  
VIRB fjernbetjening **34**  
Virtual Partner **24, 25**  
VO2 maks. **15, 47**  
VO2-max **15**  
VO2-max. **15, 16, 18**

## W

waypoints **28**  
  projicering **26**  
Wi-Fi **10**  
  tilslutte **10**  
widgets **1, 10, 13, 19, 20, 33, 34**

## Z

zoner  
  effekt **21**  
  puls **20, 21**  
  tid **38**

## Ø

øvelser **5**





