

GARMIN®
vivoactive® HR



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 for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB®, og vivoactive® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, der er registreret i USA og andre lande. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™, Varia™ og Varia Vision™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

American Heart Association® er et registreret varemærke tilhørende American Heart Association, Inc. Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple® og Mac® er varemærker tilhørende Apple, Inc., registreret i USA og andre lande. Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Dette produkt kan indeholde et bibliotek (Kiss FFT) i licens af Mark Borgerding under 3. paragraf, BSD-licens <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

M/N: A03765

Indholdsfortegnelse

Introduktion	1
Oversigt over enheden	1
Ikoner	1
Brug af baggrundsllys	1
Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand	1
Tip til touchscreen	1
Låsning og oplåsning af touchscreenen	1
Intelligente funktioner	1
Parring med din smartphone	1
Connectede funktioner	1
Telefonmeddelelser	2
Aktivering af Bluetooth meddelelser	2
Sådan finder du en bortkommet smartphone	2
Pulsmålerfunktioner	2
Sådan bærer du enheden og registrerer puls	2
Visning af pulsmåler-widjet	2
Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler	2
Indstilling af dine puls zoner	2
Sådan lader du enheden indstille dine puls zoner	3
Send puls til Garmin® enheder	3
Tip til uregelmæssige pulsdato	3
Restitutionspuls	3
Widgets	3
Visning af widgets	3
Sådan tilpasser du widget-sløjfen	3
Connect IQ Funktioner	4
Om Min dag	4
Minutter med høj intensitet	4
Optjening af intensitetsminutter	4
Registrering af aktivitet	4
Brug af aktivitetsalarm	4
Automatisk mål	4
Sådan får du vist dit samlede antal skridt og etager	4
Søvnregistrering	4
Deaktivering af registrering af aktivitet	4
Visning af widget med vejrudsigten	4
VIRB Fjernbetjening	5
Betjening af VIRB actionkamera	5
Programmer	5
Aktiviteter	5
Start af aktivitet	5
Løb	5
Cykling	5
Gang	5
Svømning	6
Golfspil	6
Vandsport	7
Ski	7
Indendørs aktiviteter	7
Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet	7
Navigation	7
Markering af din position	7
Sletning af position	7
Navigation til en gemt position	8
Navigation tilbage til start	8
Afbrydelse af navigation	8
Kompas	8
Manuel kalibrering af kompas	8
Historik	8
Brug af historik	8
Visning af din tid i hver pulszone	8
Personlige rekorder	8
Visning af dine personlige rekorder	8
Gendannelse af en personlig rekord	8
Sletning af en personlig rekord	8
Sletning af alle personlige rekorder	8
Garmin Connect	9
Brug af Garmin Connect Mobile	9
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren	9
Garmin Move IQ™ Begivenheder	9
Tilpasning af din enhed	9
Ændring af urskiven	9
Indstilling af din brugerprofil	9
App-indstillinger	9
Tilpasning af skærmbilleder	9
Sådan ændres GPS-indstillingen	9
Alarmer	10
Auto Lap	10
Brug af Auto Pause®	10
Brug af automatisk rullefunktion	10
Ændring af baggrundskontrast og farvetone	11
Bluetooth Indstillinger	11
Garmin Connect Indstillinger	11
Enhedsindstillinger på din Garmin Connect konto	11
Brugerindstillinger på din Garmin Connect konto	11
Systemindstillinger	11
Tidsindstillinger	11
Indstillinger for baggrundsbelysning	12
Ændring af måleenhed	12
ANT+ sensorer	12
Parring af ANT+ sensorer	12
Fodsensor	12
Forbedring af fodsensorens kalibrering	12
Kalibrering af din fodsensor	12
Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence	12
Kalibrering af hastighedssensoren	12
Situationsfornemmelse	13
tempe	13
Administration af ANT+ sensorer	13
Enhedsoplysninger	13
Opladning af enheden	13
Visning af enhedsoplysninger	13
Specifikationer	13
Vedligeholdelse af enheden	13
Rengøring af enheden	13
Datahåndtering	13
Frakobling af USB-kablet	13
Sletning af filer	14
Fejlfinding	14
Maksimering af batterilevetiden	14
Nulstilling af enheden	14
Gendannelse af alle standardindstillinger	14
Modtagelse af satellitsignaler	14
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen	14
Mit daglige antal skridt vises ikke	14
Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis	14
Mine minutter med høj intensitet blinker	14
Forbedring af præcisionen for minutter med høj intensitet og kalorier	14
Er min smartphone kompatibel med min enhed?	14
Produktopdateringer	14
Opdatering af softwaren med Garmin Connect Mobile	15
Opdatering af softwaren med Garmin Express	15
Hvordan kan jeg manuelt parre ANT+ sensorer?	15
Sådan får du flere oplysninger	15
Appendiks	15

Datafelter	15
Konditionsmaal	16
Om pulszoner	16
Udregning af pulszone	16
Hjulstørrelse og -omkreds	16
Softwarelicensaftale	17
BSD-licens, 3. paragraf	17
Symboldefinitioner	17
Indeks	19

Introduktion

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversigt over enheden



Element	Beskrivelse
① Touchscreen	Stryg op eller ned for at rulle gennem widgets, data-skærbilleder og menuer. Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærbillede. Tryk for at vælge. Hold nede for at vende tilbage til urskiven eller siden med klokkeslættet.
② ←	Tryk for at vende tilbage til det forrige skærbillede. Tryk for at angive en ny omgang (kræver brugerkonfiguration). Hold nede for at få vist genvejsmenufunktionerne, herunder at tænde og slukke enheden.
③ —	Tryk for at åbne app-listen. Tryk for at starte eller stoppe aktiviteter eller apps. Hold for at åbne menuen. Menelementerne skifter baseret på din aktivitet eller den widget, du får vist.

Ikoner

Et blinkende ikon betyder, at enheden søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet.

GPS	GPS-status
📶	Bluetooth® teknologistatus
❤	Status for pulsmåler
👣	Status for fodsensor
👁	LiveTrack status
🏍	Status for hastigheds- og kadencesensor
⊞	Varia™ cykellygte-status
🌀	Varia cykelradar-status
🕶	Varia Vision™ status
☀	tempe™ sensorstatus
VIRB	VIRB® kamerastatus
👤	vivoactive HR-alarstatus

Brug af baggrundslys

- Du kan når som helst aktivere baggrundslyset ved at trykke eller stryge på berøringsskærmen.

BEMÆRK: Alarmer og meddelelser aktiverer også baggrundslyset automatisk.

- Juster baggrundsbelysningens lysstyrke (*Systemindstillinger, side 11*).
- Tilpas indstillingen for automatisk baggrundslys (*Indstillinger for baggrundsbelysning, side 12*).

Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand

Du kan bruge Vil ikke forstyrres-tilstand til at slå toner, vibrationer samt baggrundslyset for alarmer og meddelelser fra. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

BEMÆRK: Enheden skifter automatisk til Vil ikke forstyrres-tilstand under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect™ kontoen.

- Hold ← nede.
- Vælg **Må ikke forstyrres**.

TIP: For at afslutte Vil ikke forstyrres-tilstand skal du holde ← nede og vælge **Må ikke forstyrres**.

Tip til touchscreen

- På urskiven skal du stryge op eller ned for at rulle gennem enhedens widgets.
- Før du starter aktivitetstimeren, skal du holde fingeren på et datafelt for at ændre det.
- Stryg op eller ned under en aktivitet for at få vist det næste dataskærbillede.
- Under en aktivitet skal du holde fingeren på touchscrenen for at få vist urskiven og widgets.
- Træk fingeren op eller ned for at rulle gennem widgets og menuer.
- Udfør hvert menuvalg som en enkeltstående handling.

Låsning og oplåsning af touchscrenen

Du kan forebygge utilsigtede skærmtryk ved at låse touchscrenen.

- Hold ← nede.
- Vælg **Lås enheden**.
- Vælg en tast for at låse enheden op.

Intelligente funktioner

Parring med din smartphone

For at bruge de connectede funktioner i din vivoactive HR-enhed skal den parres direkte via Garmin Connect Mobile-appen i stedet for fra Bluetooth-indstillingerne på din smartphone.

- Fra app-butikken på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Connect Mobile-appen.
- Hold ← nede for at tænde enheden.

Første gang du tænder enheden, skal du vælge enhedens sprog. Næste skærbillede beder dig parre enheden med din smartphone.

TIP: Du kan holde ← nede og vælge **Indstillinger > Bluetooth** for manuelt at aktivere parringstilstand.

- Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
 - Hvis dette er den første enhed, du har parret med Garmin Connect Mobile-appen, skal du følge instruktionerne på skærmen.
 - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect Mobile-appen, skal du vælge **Garmin enheder > Tilføj enhed** fra indstillingsmenuen og følge instruktionerne på skærmen.

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

Connectede funktioner

Connectede funktioner er tilgængelige for din vivoactive HR enhed, når du opretter forbindelse mellem enheden og en

kompatibel smartphone med Bluetooth trådløs teknologi. Visse funktioner kræver, at du installerer Garmin Connect Mobile app'en på den tilsluttede smartphone. Gå til www.garmin.com/apps for at få yderligere oplysninger.

Telefonmeddelelser: Viser telefonmeddelelser og beskeder på din vívoactive HR 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 direkte data på en registreringsside til Garmin Connect.

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.

Telefonmeddelelser

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

Aktivering af Bluetooth meddelelser

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

- 1 Hold **≡** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 3 Vælg **Under aktivitet** for at angive præferencer for meddelelser, der vises, når en aktivitet optages.
- 4 Vælg en meddelelsespræference.
- 5 Vælg **Ikke under aktivitet** for at angive præferencer for meddelelser, der vises i urtilstand.
- 6 Vælg en meddelelsespræference.
- 7 Vælg **Timeout**.
- 8 Vælg en varighed for timeout.

Visning af meddelelser

- 1 På urskiven skal du stryge op eller ned for at få vist widget'en med registrering af aktiviteten.
- 2 Vælg en meddelelse.
Du kan trykke på touchscreenen for at få vist hele meddelelsen.
- 3 Vælg **←** for at vende tilbage til det forrige skærbillede.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible smartphone til at administrere meddelelser, der vises på din vívoactive HR enhed.

Vælg en funktion:

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

Slå Bluetooth teknologi fra

- 1 Hold **≡** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Bluetooth > Status > Fra** for at slå Bluetooth trådløs teknologi fra på vívoactive HR enheden.
Se i brugervejledningen til din mobile enhed for at deaktivere Bluetooth trådløs teknologi på din mobile enhed.

Sådan finder du en bortkommet smartphone

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

- 1 Vælg **≡**.

2 Vælg Find min telefon.

vívoactive HR enheden begynder at søge efter din mobile enhed. Der vises søjler på vívoactive HR enhedens skærm, svarende til Bluetooth signalstyrken, og din mobile enhed afgiver et hørbart signal.

3 Vælg **←** for at stoppe søgningen.

Pulsmålerfunktioner

vívoactive HR enheden har en håndledsbaseret pulsmåler og er kompatibel med ANT+® pulsmålere med brystrem. Du kan få vist håndledsbaserede pulsdatabe på pulsmåler-widget'en. Hvis både håndledsbaseret puls og ANT+ pulsdatabe er tilgængelige, anvender enheden ANT+ pulsdatabe. Du skal have en pulsmåler for at bruge de funktioner, der beskrives i dette afsnit.

Sådan bærer du enheden og registrerer puls

- Bær vívoactive HR enheden over håndledsknogle.

BEMÆRK: Enheden bør sidde tæt og behageligt, så den ikke flytter sig, mens du løber eller træner.



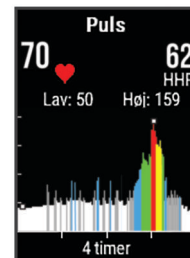
BEMÆRK: Pulssensoren er placeret på bagsiden af enheden.

- Se fejlfindingstippene (*Tip til uregelmæssige pulsdatabe, side 3*), hvor der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler.

Visning af pulsmåler-widget

Widget viser din aktuelle puls i slag pr. minut (bpm), dagens laveste hvilepuls (RHR) og en graf, der viser din puls.

- 1 Fra urskiven skal du stryge ned.



- 2 Tryk på touchscreenen for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de sidste 7 dage.

Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

For vívoactive HR er standardindstillingen for Puls Automatisk. Enheden anvender automatisk den håndledsbaserede pulsmåler, medmindre du parrer en ANT+ pulsmåler med enheden.

- 1 Hold **≡** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer > Puls > Fra**.

Indstilling af dine puls zoner

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpuls zoner. Enheden har separate puls zoner for løb og cykling. Indstil din maksimale puls for at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten. Du kan også indstille hver pulszone og indtaste din hvilepuls manuelt. Du kan

justere dine zoner på enheden manuelt eller bruge din Garmin Connect konto.

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

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 9*).
- 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.

Send puls til Garmin® enheder

Du kan sende pulsdata fra din vivoactive HR enhed og få vist dem på parrede Garmin enheder. Du kan f.eks. sende pulsdata til en Edge® enhed, mens du cykler, eller til et VIRB actionkamera under en aktivitet.


BEMÆRK: At sende pulsdata reducerer batterilevetiden.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer > Puls**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Send under aktivitet** for at sende pulsdata under tidsregistrerede aktiviteter (*Start af aktivitet, side 5*).
 - Vælg **Streaming** for at begynde at sende pulsdata nu.
- 4 Par din vivoactive HR enhed med din Garmin ANT+ kompatible enhed.

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

Tip til uregelmæssige pulsdata

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

- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af enheden.
- Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Vent, indtil  ikonet lyser konstant, før du begynder på din aktivitet.

- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

BEMÆRK: Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.
- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

Restitutionspuls

Hvis du træner med en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler, kan du kontrollere din restitutionpuls 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 restitutionpuls er 50 slag pr. minut (140 minus 90). Nogle studier har fundet en forbindelse mellem restitutionpuls 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 restitutionpuls. Du kan gemme eller slette aktiviteten, når denne værdi vises.

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.

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

Kalender: Viser kommende møder fra din smartphone-kalender.

Musikstyring: Giver dig musikafspillerknapper til din smartphone.

Vejr: Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

Min dag: Viser en dynamisk oversigt over din aktivitet i dag. Målingerne omfatter dine senest registrerede værdier for aktivitet, intensitetsminutter, antal etager, skridt, forbrændte kalorier m.m.

Skridt: Registrerer dit daglige antal skridt, dit skridtmål og den tilbagelagte distance.

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.

Puls: Viser din aktuelle puls i slag pr. minut (bpm), dagens laveste hvilepuls (RHR) og en graf, der viser din puls.

Seneste sport: Viser en kort oversigt over din seneste registrerede sport og din samlede distance for ugen.

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


Kalorier: Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.

Golf: Viser golfoplysninger for din seneste runde.

Visning af widgets

Fra urskiven skal du stryge op eller ned.

Sådan tilpasser du widget-sløjfen

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Widgets**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg et element for at vise eller skjule det på app-listen, eller omarranger app-listen.

- Vælg **Tilføj widgets** for at tilføje et element til widget-sløjfen.

Connect IQ Funktioner

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

Urskiver: Giver dig mulighed for at tilpasse urets udseende.

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

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

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

Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade Connect IQ funktioner fra Garmin Connect Mobile app'en, skal du parre din vivoactive HR enhed med din smartphone.

- 1 Fra indstillingerne i Garmin Connect Mobile app'en skal du vælge **Connect IQ butik**.
- 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 garminconnect.com og log på.
- 3 Fra din widget på enheden skal du vælge **Connect IQ butik**.
- 4 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Om Min dag

Widget'en Min dag er et dagligt snapshot af din aktivitet. Det er en dynamisk oversigt, som opdateres dagen igennem. Så snart, du går op af en trappe eller registrerer en aktivitet, vises det i widget'en. Målingerne omfatter dine senest registrerede værdier for sport, intensitetsminutter for ugen, antal etager, skridt, forbrændte kalorier m.m. Du kan trykke på touchscreenen for at få vist en funktion, der forbedrer præcisionen eller viser yderligere målinger.

Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom det amerikanske Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® og Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang, eller 75 minutter om ugen med aktivitet høj intensitet, f.eks. løb.

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

vivoactive HR enheden beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata under en aktivitet 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 kraftig intensitet.

Registrering af aktivitet

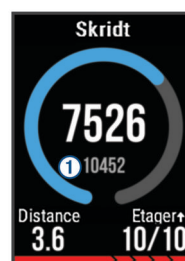
Brug af aktivitetsalarm

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 vibrerer, hvis vibration er aktiveret (*Systemindstillinger, side 11*).

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

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.

Sådan får du vist dit samlede antal skridt og etager

- 1 På urskiven skal du stryge op eller ned for at få vist widget'en for skridt.
- 2 Tryk på touchscreenen for at få vist dit samlede antal daglige skridt for de seneste 7 dage.
- 3 Stryg opad for at få vist det daglige antal etager, du er gået op eller ned.

Søvnregistrering

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

Deaktivering af registrering af aktivitet

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

- 1 Hold **—** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Registrering af aktivitet > Status > Fra**.

Visning af widget med vejrudsigten

- 1 På urskiven skal du stryge op for at se widget'en med vejrudsigten.
- 2 Tryk på touchscreenen for at få vist vejrudsigten på time- eller dagsbasis.
- 3 Rul ned for at få vist daglige vejrudsigter.

VIRB Fjernbetjening


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

Betjening af VIRB actionkamera

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger. Du skal også indstille den VIRB widget, der skal vises i widget-sløjfen (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen*, side 3).

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 På vivoactive HR enheden skal du stryge for at få vist VIRB widget'en.
- 3 Vent, mens enheden opretter forbindelse til VIRB kameraet.
- 4 Vælg en funktion:
 - Tryk på touchscreenen for at starte videooptagelse. Videotælleren vises på vivoactive HR skærmen.
 - Tryk på touchscreenen for at stoppe videooptagelse.
 - Stryg til højre, og tryk på touchscreenen for at tage et foto.

Programmer

Du kan vælge  for at få vist apps på din enhed. Nogle apps kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

Aktiviteter: Din enhed leveres med forudinstallerede apps til træning og udendørsaktiviteter, herunder løb, cykling, svømning, golf m.m.

Find min telefon: Du kan bruge denne forudinstallerede app til at finde en mistet telefon, der er forbundet til din enhed ved hjælp af Bluetooth trådløs teknologi.




Aktiviteter

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 føje Connect IQ aktivitets-apps til enheden med din Garmin Connect konto (*Connect IQ Funktioner*, side 4).



Start af aktivitet

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

- 1 Vælg .
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens enheden opretter forbindelse til dine ANT+ sensorer.
- 4 Hvis aktiviteten kræver GPS, skal du gå udenfor og vente, indtil enheden finder satellitsignaler.
- 5 Vent, indtil  stopper med at blinke, og der vises en meddelelse.
- 6 Vælg  for at starte timeren.
BEMÆRK: Enheden registrerer dine aktivitetsdata, indtil du starter timeren.

Aktivering af omgangstasten




Du kan tilpasse  til at fungere som en omgangstast under aktiviteter med tidtagning, f.eks. løb og cykling.

- 1 Vælg .
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg aktivitetens navn øverst på skærmen.

5 Vælg Omgange > Lap-tast.

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

Stop en aktivitet






- 1 Vælg .
- 2 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil gemme og gennemse aktiviteten, skal du vælge .
 - Hvis du vil slette aktiviteten og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge .

BEMÆRK: Hvis du ikke gemmer aktiviteten manuelt, gemmer enheden den automatisk efter 25 minutter.

Løb

Løb en tur





Før du kan bruge en ANT+ sensor til din løbetur, skal du parre sensoren med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer*, side 12).

- 1 Sæt dine ANT+ sensorer på, f.eks. en fodsensor eller pulsmåler (valgfri).
- 2 Vælg .
- 3 Vælg **Løb**.
- 4 Når du bruger valgfri ANT+ sensorer, skal du vente, mens enheden opretter forbindelse til sensorerne.
- 5 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 6 Vælg  for at starte timeren. Historik registreres kun, når timeren er aktiveret.
- 7 Start din aktivitet.
- 8 Vælg  for at registrere omgange (valgfrit) (*Auto Lap*, side 10).
- 9 Stryg op eller ned for at rulle gennem dataskærbillederne.
- 10 Når du er færdig med din aktivitet, skal du vælge  >  for at gemme aktiviteten.

Cykling

Kør en tur


Før du kan bruge en ANT+ sensor til din køretur, skal du parre sensoren med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer*, side 12).

- 1 Sørg for at parre ANT+ sensorerne, f.eks. en pulsmåler, hastighedsmåler eller kadencesensor (ekstraudstyr).
- 2 Vælg .
- 3 Vælg **Cykling**.
- 4 Når du bruger valgfri ANT+ sensorer, skal du vente, mens enheden opretter forbindelse til sensorerne.
- 5 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 6 Vælg  for at starte timeren. Historik registreres kun, når timeren er aktiveret.
- 7 Start din aktivitet.
- 8 Stryg op eller ned for at rulle gennem dataskærbillederne.
- 9 Når du er færdig med din aktivitet, skal du vælge  >  for at gemme aktiviteten.

Gang

Gå en tur

Før du kan bruge en ANT+ sensor til din gåtur, skal du parre sensoren med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer*, side 12).

- 1 Sæt dine ANT+ sensorer på, f.eks. en fodsensor eller pulsmåler (valgfri).
- 2 Vælg .
- 3 Vælg **Gang**.
- 4 Når du bruger valgfri ANT+ sensorer, skal du vente, mens enheden opretter forbindelse til sensorerne.

- Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- Vælg **■** for at starte timeren.
Historik registreres kun, når timeren er aktiveret.
- Start din aktivitet.
- Stryg op eller ned for at rulle gennem dataskærbillederne.
- Når du er færdig med din aktivitet, skal du vælge **■** > **✓** for at gemme aktiviteten.

Svømning

BEMÆRK

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

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

Svøm en tur i poolen

BEMÆRK: Pulsmåling er ikke tilgængelig under svømning.

- Vælg **■**.
- Vælg **Svøm i pool**.
- Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.
- Vælg **■** for at starte timeren.
Historik registreres kun, når timeren er aktiveret.
- Start din aktivitet.
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen.
- Under hvile skal du vælge **■** for at sætte intervalltimeren på pause.
Displayet ændrer farve, og hvileskærbilledet vises.
- Vælg **■** for at genstarte intervalltimeren.
- Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **■** og derefter vælge **✓**.

Angivelse af poolstørrelsen

- Vælg **■**.
- Vælg **Svøm i pool**.
- Hold **■** nede.
- Vælg aktivitetens navn øverst på skærmen.
- Vælg **Poolstørrelse**.
- Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.

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. Swolf er en måleenhed for svømmeeffektivitet, og jo lavere score, jo bedre, ligesom i golf.

Golfspil

Sådan spiller du golf

Før du tager hen og spiller på en bane første gang, skal du downloade den fra Garmin Connect Mobile app'en ([Connectede funktioner, side 1](#)). Baner, der er downloadet fra Garmin Connect Mobile app'en opdateres automatisk.

- Vælg **■**.
- Vælg **Golf**.
- Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.

- Vælg en rute.

Du kan rulle gennem dataskærbilleder for hvert hul. Enheden skifter automatisk, når du bevæger dig til næste hul.

- Når du har udført din aktivitet, skal du holde **■** nede og vælge **Afslut runde**.

Oplysninger om hul

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



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

Visning af layup- og dogleg-distancer

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

Stryk til venstre eller højre, indtil oplysninger om layup og dogleg vises.

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

Brug af distancetæller

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.

- Stryk til venstre eller højre, indtil distancetælleren vises.
- Hvis det er nødvendigt, skal du holde nede på **■** og vælge **Nulstil distancetæller** for at nulstille distancetælleren.

Scorekort

- Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du holde nede på **■**.
- Vælg **Start scoring**.
Scorekortet vises, når du er på greenen.
- Vælg **■** eller **+** for at angive scoren.
- Vælg **✓**.
Din samlede score er opdateret.

Gennemse scorer

- Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du holde nede på **■**.
- Vælg **Scorekort**, og vælg et hul.
- Vælg **■** eller **+** for at ændre scoren for det pågældende hul.
- Vælg **✓**.
Din samlede score er opdateret.

Afstandsmåling af et slag

- Udfør et slag, og se, hvor din bold lander.
- Vælg **■**.

- Gå eller kør hen til bolden.
Afstanden bliver automatisk nulstillet, når du går til det næste hul.
- Hvis det er nødvendigt, skal du holde nede på **⏏** og vælge **Nyt slag** for at nulstille afstanden på et hvilket som helst tidspunkt.

Vandsport

Start af en roaktivitet

- Vælg **⏏**.
- Vælg **Ro**.
- Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- Vælg **⏏** for at starte timeren.
Historik registreres kun, når timeren er aktiveret.
- Start din aktivitet.
- Stryg op eller ned for at rulle gennem dataskærm-billederne.
- Når du er færdig med din aktivitet, skal du vælge **⏏** > **✓** for at gemme aktiviteten.

Start af en Stand Up Paddle Boarding-aktivitet

- Vælg **⏏**.
- Vælg **Stående paddleboarding**.
- Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- Vælg **⏏** for at starte timeren.
Historik registreres kun, når timeren er aktiveret.
- Start din aktivitet.
- Stryg op eller ned for at rulle gennem dataskærm-billederne.
- Når du er færdig med din aktivitet, skal du vælge **⏏** > **✓** for at gemme aktiviteten.

Ski

Langrendsskiløb

- Vælg **⏏**.
- Vælg **Langrend**.
- Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- Vælg **⏏** for at starte timeren.
Historik registreres kun, når timeren er aktiveret.
- Start din aktivitet.
- Stryg op eller ned for at rulle gennem dataskærm-billederne.
- Når du er færdig med din aktivitet, skal du vælge **⏏** > **✓** for at gemme aktiviteten.

På ski og snowboard

- Vælg **⏏**.
- Vælg **Ski/snowboard**.
- Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- Vælg **⏏** for at starte timeren.
Historik registreres kun, når timeren er aktiveret.
- Start din aktivitet.
Funktionen for automatisk skiløb er aktiveret som standard. Denne funktion registrerer automatisk nye skiløbeture baseret på din bevægelse. Timeren sættes på pause, når du stopper med at bevæge dig nedad bakke, og når sidder i stoleliften. Timeren forbliver på pause, mens du kører i stoleliften.
- Hvis det er nødvendigt, kan du begynde at bevæge dig nedad bakke for at genstarte timeren.
- Stryg op eller ned for at rulle gennem dataskærm-billederne.
- Når du er færdig med din aktivitet, skal du vælge **⏏** > **✓** for at gemme aktiviteten.

Indendørs aktiviteter

vivoactive HR 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).

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- Vælg **⏏**.
- Vælg **Tilføj ny**.
- Vælg en aktivitetsskabelon.
- Vælg en farvetone.
- Vælg et navn.
Dupliserede aktivitetsnavne indeholder et nummer. For eksempel: Gang(2).
- Vælg en funktion:
 - Vælg **Anvend standard** for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra systemets standardindstillinger.
 - Vælg en kopi af en eksisterende aktivitet for at oprette din brugerdefinerede profil ud fra en af dine gemte aktiviteter.

Tilpasning af app-liste

- Hold **⏏** nede.
- Vælg **Indstillinger > Apps**.
- Vælg en funktion:
 - Vælg et element for at vise eller skjule det på app-listen, eller omarranger app-listen.
 - Vælg **Tilføj apps** for at tilføje et element til den eksisterende app-liste.

Navigation

Du kan bruge GPS-navigationsfunktionerne på din enhed til at gemme positioner, navigere til steder og finde hjem.

Markering af din position

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



- Gå til det sted, hvor du vil markere en position.
- Hold **⏏** nede.
- Vælg **Navigation > Gem position**.
Positionsoplysningerne vises.
- Vælg **⏏**.

Sletning af position

- Hold **⏏** nede.
- Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- Vælg en position.
- Vælg **Slet > Ja**.

Navigation til en gemt position


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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 3 Vælg en position, og vælg **Gå til**.
- 4 Vælg en aktivitet.
Kompasset vises.
- 5 Bevæg dig frem.
Kompasspilen peger mod den gemte position.
TIP: Du kan opnå mere præcis navigation ved at vende din enhed i den retning, som du navigerer.
- 6 Vælg  for at starte timeren.

Navigation tilbage til start

Før du kan navigere tilbage til start, skal du finde satellitsignaler, starte timeren og starte din aktivitet.

Du kan når som helst under aktiviteten vende tilbage til startpositionen. Hvis du f.eks. løber i en ny by, og du ikke er sikker på, hvordan du finder tilbage til sporet eller hotellet, kan du navigere tilbage til startpositionen. Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Navigation > Tilbage til Start**.
Kompasset vises.
- 3 Bevæg dig frem.
Kompasspilen peger i retning af startpunktet.
TIP: Du kan opnå mere præcis navigation ved at vende din enhed i den retning, som du navigerer.

Afbrydelse af navigation

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Stop navigation**.

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.

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  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer > Kompas > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.
TIP: Bevæg dit håndled i små ottetalsbevægelser, indtil en meddelelse vises.


Historik

Enheden gemmer op til 14 dages data for aktivitetsregistrering og pulsmåling og op til syv aktiviteter med tidtagning. Du kan få

vist dine seneste syv aktiviteter med tidtagning på enheden. Du kan synkronisere dine data for at få vist ubegrænsede aktiviteter, aktivitetsregistreringsdata og pulsmålingsdata på din Garmin Connect konto (*Brug af Garmin Connect Mobile, side 9*) (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 9*).

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


Brug af historik

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en funktion:
 - Vælg **Oplysninger** for at se flere oplysninger om aktiviteten.
 - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og se flere oplysninger om hver omgang.
 - Vælg **Slet** for at slette den valgte aktivitet.

Visning af din tid i hver pulszone

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

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Tid i zone**.

Personlige rekorder


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

Visning af dine personlige rekorder


- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg en rekord.
- 5 Vælg **Vis rekord**.

Gendannelse af en personlig rekord

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg en rekord.
- 5 Vælg **Forrige > Ja**.
BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af en personlig rekord

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg en rekord.
- 5 Vælg **Slet rekord > Ja**.
BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af alle personlige rekorder

- 1 Hold  nede.

- 2 Vælg **Indstillinger > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg en rekord.
- 5 Vælg **Slet alle rekorder > Ja**.

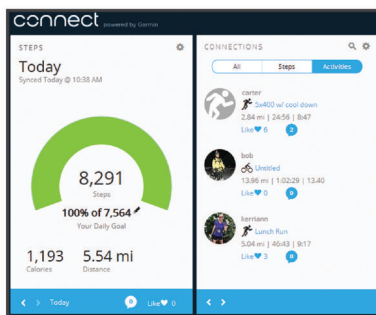
BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture, golfspil osv. Garmin Connect er din online-statistiksporing, hvor du kan analysere og dele alle dine golftræner. Registrer en gratis konto på www.garminconnect.com/start.

Gem dine aktiviteter: Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med tidsangivelse 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 få vist mere detaljerede oplysninger om dit golfspil, inklusive scorekort, statistik og baneinformation. Du kan også få vist brugerdefinerede rapporter.



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

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

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

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

Brug af Garmin Connect Mobile

Du kan uploade alle dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto for at kunne udføre omfattende analyser. Med din Garmin Connect konto kan du se et kort over din aktivitet og dele dine aktiviteter med venner. Du kan slå automatisk upload til i Garmin Connect Mobile app'en.

- 1 Fra Garmin Connect Mobile app'ens indstillingsmenu skal du vælge **Garmin enheder**.
- 2 Vælg din vivoactive HR enhed, og vælg **Enhedsindstillinger**.
- 3 Vælg Til/Fra-knappen for at tænde for automatisk upload.

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Hvis du ikke har parret din vivoactive HR enhed med din smartphone, kan du uploade alle dine aktiviteter på din Garmin Connect konto via computeren.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

- 2 Gå til www.garminconnect.com/start.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Garmin Move IQ™ Begivenheder

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

Tilpasning af din enhed

Ændring af urskiven

Du kan bruge den digitale standardurskive eller en Connect IQ urskive (*Connect IQ Funktioner, side 4*).

- 1 På urskiven skal du holde nede på **≡**.
- 2 Vælg **Urskiver**.
- 3 Vælg en funktion.

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere indstillingerne for køn, fødselsår, højde, vægt og pulszone (*Indstilling af dine pulszone, side 2*). Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 Hold **≡** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

App-indstillinger

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

BEMÆRK: Du kan ændre indstillinger, dataskærbilleder og alarmer før og under en aktivitet.

Tilpasning af skærbilleder

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

- 1 Vælg **≡**.
 - 2 Vælg en aktivitet.
- BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold **≡** nede.
 - 4 Vælg aktivitetens navn øverst på skærmen.
 - 5 Vælg **Skærbilleder**.
 - 6 Vælg et skærbillede.
 - 7 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge Til/Fra-knappen for at aktivere dataskærbilledet.
 - 8 Vælg et datafelt for at redigere det.

Sådan ændres GPS-indstillingen

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

- 1 Vælg **≡**.
- 2 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 3 Hold **⏏** nede.
- 4 Vælg aktivitetens navn øverst på skærmen.
- 5 Vælg **GPS > GLONASS**.

Alarmer

Du kan indstille alarmer for hver aktivitet, og det kan hjælpe dig med at træne mod bestemte mål. Visse alarmer er kun tilgængelige for specifikke aktiviteter.

Indstilling af områdealarmer

Med en zonealarm får du besked, når enheden er over eller under et bestemt værdiområde. Du kan f.eks. indstille enheden til at advare dig, hvis din puls er under zone 2 og over zone 5 ([Indstilling af dine puls zoner, side 2](#)).

- 1 Vælg **⏏**.
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold **⏏** nede.
- 4 Vælg aktivitetens navn øverst på skærmen.
- 5 Vælg **Alarmer > Tilføj ny**.

- 6 Vælg alarmtypen.
Afhængigt af dit tilbehør kan alarmerne inkludere puls, tempo, hastighed og kadence.

- 7 Tænd om nødvendigt for alarmerne.
- 8 Vælg en zone, eller indtast en værdi for hver alarm.

Hver gang, du kommer over eller under det indstillede interval, vises en meddelelse. Enheden vibrerer, hvis vibration er aktiveret ([Systemindstillinger, side 11](#)).

Indstilling af en tilbagevendende alarm

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

- 1 Vælg **⏏**.
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold **⏏** nede.
- 4 Vælg aktivitetens navn øverst på skærmen.
- 5 Vælg **Alarmer > Tilføj ny**.

- 6 Vælg en funktion:
 - Vælg **Brugerdef.**, vælg en meddelelse, og vælg en alarmtype.
 - Vælg **Tid** eller **Distance**.

- 7 Indtast en værdi.
Hver gang du når alarmværdien, vises en meddelelse. Enheden vibrerer, hvis vibration er aktiveret ([Systemindstillinger, side 11](#)).

Indstilling af alarmer for gåpauser

I nogle programmer indlægges tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller. F.eks. kan du under en lang løbetur indstille enheden til at give dig besked om at løbe i 4 minutter, derefter gå i 1 minut og gentage dette. Auto Lap[®] fungerer som normalt, når du bruger alarmerne for løb eller gang.

- 1 Vælg **⏏**.
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold **⏏** nede.
- 4 Vælg aktivitetens navn øverst på skærmen.
- 5 Vælg **Alarmer > Tilføj ny > Løb/gå**.

- 6 Angiv en tid for intervallet for løb.
- 7 Angiv en tid for intervallet for gang.

Hver gang du når alarmværdien, vises en meddelelse. Enheden vibrerer, hvis vibration er aktiveret ([Systemindstillinger, side 11](#)).

Auto Lap

Markering af omgange

Du kan indstille din enhed til at bruge funktionen Auto Lap til automatisk at markere en omgang efter en bestemt distance, eller du kan markere omgangene manuelt. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en aktivitet (f.eks. for hver 5 km eller 1 mile).

- 1 Vælg **⏏**.
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold **⏏** nede.
- 4 Vælg aktivitetens navn øverst på skærmen.
- 5 Vælg **Omgange**.
- 6 Vælg en funktion:

- Vælg Til/Fra-knappen **Auto Lap** til at aktivere funktionen Auto Lap.
- Vælg Til/Fra-knappen **Lap-tast** for at bruge **⏏** til at markere en omgang under en aktivitet.

TIP: Du kan vælge Auto Lap og indtaste en brugerdefineret distance, hvis Auto Lap funktionen er aktiveret.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Enheden vibrerer, hvis vibration er aktiveret ([Systemindstillinger, side 11](#)).

Hvis det er nødvendigt, kan du tilpasse skærbillederne til at vise yderligere omgangsdata ([Tilpasning af skærbilleder, side 9](#)).

Brug af Auto Pause[®]

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

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

- 1 Vælg **⏏**.
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold **⏏** nede.
- 4 Vælg aktivitetens navn øverst på skærmen.
- 5 Vælg **Auto Pause**.

- 6 Vælg en funktion:
 - Vælg **Når stoppet** for automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig.
 - Vælg **Tempo** for automatisk at sætte timeren på pause, når dit tempo falder til under en angivet værdi.
 - Vælg **Fart** for automatisk at sætte timeren på pause, når din fart falder til under en angivet værdi.

Brug af automatisk rullefunktion

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

- 1 Vælg **⏏**.
- 2 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

3 Hold **■** nede.

4 Vælg aktivitetens navn øverst på skærmen.

5 Vælg **Auto. rullefunktion**.

6 Vælg en visningshastighed.

Ændring af baggrundskontrast og farvetype

1 Vælg **■**.

2 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

3 Hold **■** nede.

4 Vælg aktivitetens navn øverst på skærmen.

5 Vælg **Baggrund** for at indstille baggrundsfarven til sort eller hvid.

6 Vælg **Farvetype** for at vælge en farvetype til urskiven og dataskærbillederne.

Bluetooth Indstillinger

Hold **■** nede, og vælg **Indstillinger > Bluetooth**.

Status: Viser den aktuelle Bluetooth forbindelsesstatus og giver dig mulighed for at tænde eller slukke for Bluetooth trådløs teknologi.

Smart Notifications: Enheden tænder og slukker automatisk for smarte meddelelser på basis af dine valg (*Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 2*).

Par den mobile enhed: Forbinder enheden med en kompatibel mobil enhed, der er udstyret med Bluetooth Smart trådløs teknologi.

Tilsluttede alarmer: Giver dig besked, når din parrede smartphone forbindes og afbrydes.

Stop LiveTrack: Giver dig mulighed for at stoppe en LiveTrack session, mens en anden er i gang.

Garmin Connect Indstillinger

Du kan tilpasse dine enhedsindstillinger og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

- Fra indstillingsmenuen i Garmin Connect Mobile app skal du vælge **Garmin enheder** og vælge din enhed.
- Fra enhedens widget i programmet Garmin Connect skal du vælge **Enhedsindstillinger**.

Når du har tilpasset indstillingerne, kan du synkronisere dine data for at anvende ændringerne for enheden (*Brug af Garmin Connect Mobile, side 9, Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 9*).

Enhedsindstillinger på din Garmin Connect konto

Fra din Garmin Connect konto skal du vælge

Enhedsindstillinger.

Registrering af aktivitet: Slår funktioner til registrering af aktivitet til og fra, f.eks. trin, antal etager, minutter med høj intensitet, søvn, aktivitetsalarmer, Move IQ begivenheder og håndledsbaseret pulsmåling.

Auto belysning: Indstiller baggrundsbelysningen, så den tændes ved interaktioner, hvilket omfatter taster, touchscreen og notifikationer. Håndbevægelser omfatter at rotere dit håndled mod kroppen for at få vist enheden.

Håndledsenhed til: Giver dig mulighed for at tilpasse, hvilket håndled båndet bæres på.

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

Datoformat: Indstiller enheden til at vise formatet for måned og dag.

Sprog: Indstiller enhedens sprog.

Enheder: Indstiller enheden til at vise den tilbagelagte distance i kilometer eller miles.

Brugerindstillinger på din Garmin Connect konto

Fra din Garmin Connect konto skal du vælge

Brugerindstillinger.

Brugerdefineret skridtlængde: Gør det muligt for din enhed mere nøjagtigt at bestemme din tilbagelagte distance ved hjælp af din brugerdefinerede skridtlængde. Du kan angive en kendt distance og det antal skridt, det tager at tilbagelægge den kendte distance, og Garmin Connect kan beregne din skridtlængde.

Daglige skridt: Giver dig mulighed for at angive et dagligt mål for antallet af skridt. Du kan bruge indstillingen Automatisk mål til at tillade, at enheden automatisk fastsætter dit mål for antallet af skridt.

Etager op pr. dag: Giver dig mulighed for at angive et dagligt mål for det antal etager, du skal gå opad.

Minutter med høj intensitet pr. uge: Giver dig mulighed for at angive et ugentligt mål for antallet af minutters aktivitet om ugen med moderat til høj intensitet.

Pulszoner: Gør det muligt for dig at skønne din maksimale puls og bestemme brugerdefinerede pulszoner.

Systemindstillinger

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

Autolås: Låser automatisk touchscreenen i urtilstand for at forhindre utilsigtede skærmtryk. Du kan vælge en tast for at låse touchscreenen op.

Tekst sprog: Angiver sproget for enhedens grænseflade.

Klokkeslæt: Indstiller tidsformat og kilde til lokal tid (*Tidsindstillinger, side 11*).

Baggrundsbelysning: Indstiller tilstand, timeout og lysstyrke for baggrundsbelysningen (*Indstillinger for baggrundsbelysning, side 12*).

Vibration: Slår vibration til eller fra.

Enheder: Indstiller de måleenheder, der bruges til at vise (*Ændring af måleenhed, side 12*).

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

Gendan std.indstil.: Giver dig mulighed for at gendanne alle enhedens indstillinger til fabriksindstillingerne (*Gendannelse af alle standardindstillinger, side 14*).

Softwareopdatering: Giver dig mulighed for at søge efter softwareopdateringer.

Om: Viser enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger og licensaftale.

Tidsindstillinger

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

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

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

Tidszoner

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

Manuel indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når vivoactive HR enheden parres med en mobil enhed.

1 Hold **■** nede.

2 Vælg **Indstillinger > System > Klokkelæt > Indstil lokal tid > Manuel**.

3 Vælg **Klokkelæt**, og indtast et klokkeslæt.

Indstilling af alarm

1 Hold **⏏** nede.

2 Vælg **Ure > Alarmer > Tilføj ny**.

3 Vælg **Tid**, og indtast et klokkeslæt.

4 Vælg **Dage**, og vælg en indstilling.

Sådan slettes en alarm

1 Hold **⏏** nede.

2 Vælg **Ure > Alarmer**.

3 Vælg en alarm, og vælg **Fjern**.

Start af nedtællingstimer

1 Hold **⏏** nede.

2 Vælg **Ure > Timer**.

3 Indtast tiden.

4 Vælg **Start**.

5 Vælg om nødvendigt **⏏** for at få flere valgmuligheder.

Brug af stopur

1 Hold **⏏** nede.

2 Vælg **Ure > Stopur**.

3 Vælg **⏏**.

Indstillinger for baggrundsbelysning

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

Tilstand: Indstiller baggrundsbelysningen, så den tændes ved interaktioner, hvilket omfatter taster, touchscreen og notifikationer. Enheden har en sensor til måling af omgivende lys, som registrerer lysniveauet. Interaktioner aktiverer baggrundsbelysningen i omgivelser med svag belysning. Håndbevægelser omfatter at rotere dit håndled mod kroppen for at få vist enheden.

Timeout: Indstiller længden af tiden, inden baggrundsbelysningen slukker.

Lysstyrke: Indstiller baggrundsbelysningens lysstyrke. Under en aktivitet anvender baggrundsbelysningen den højeste lysstyrkeindstilling.

Ændring af måleenhed

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

1 Hold **⏏** nede.

2 Vælg **Indstillinger > System > Enheder**.

3 Vælg en måletype.

4 Vælg måleenhed.

ANT+ sensorer

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

Parring af ANT+ sensorer

Parring vil sige tilslutning af trådløse ANT+ 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 dig 10 m (33 fod) væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.

2 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på.

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

3 Vælg **⏏**.

4 Vælg en aktivitet.

5 Flyt enheden inden for 1 cm fra sensoren, og vent, indtil enheden opnår forbindelse til sensoren.

Når enheden registrerer sensoren, vises et ikon øverst på skærbilledet.

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 ANT+ sensorer, side 12*).

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.

Kalibrering af din fodsensor

Før du kan kalibrere din fodsensor, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af ANT+ sensorer, side 12*).

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

1 Hold **⏏** nede.

2 Vælg **Indstillinger > Sensorer > Fodsensor > Kalib. faktor**.

3 Juster kalibreringsfaktoren.

- Øg kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for kort.

- Sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence

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

- Par sensoren med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer, side 12*).

- Opdater oplysningerne i din fitnessbrugerprofil (*Indstilling af din brugerprofil, side 9*).

- Indstil din hjulstørrelse (*Kalibrering af hastighedssensoren, side 12*).

- Kør en tur (*Kør en tur, side 5*).

Kalibrering af hastighedssensoren

Før du kan kalibrere din hastighedssensor, skal du parre din enhed med en kompatibel hastighedssensor (*Parring af ANT+ sensorer, side 12*).

Manuel kalibrering er valgfri og kan forbedre nøjagtigheden.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer > Fart/kadence > Hjulstørrelse**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Automatisk** for automatisk at beregne hjulstørrelsen og kalibrere hastighedssensoren.
 - Vælg **Manuel**, og indtast hjulstørrelsen for manuelt at kalibrere hastighedssensoren (*Hjulstørrelse og -omkreds*, side 16).

Situationsfornemmelse

Din vivoactive HR 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 vivoactive HR softwaren før paring af Varia enheder (*Opdatering af softwaren med Garmin Connect Mobile*, side 15).

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.

Administration af ANT+ sensorer

Du kan manuelt tilføje, aktivere, deaktivere eller fjerne ANT+ sensorer.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer**.
- 3 Vælg en sensor.
- 4 Vælg en funktion.

Enhedsoplysninger


Opladning af enheden

ADVARSEL

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

BEMÆRK

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


- 1 Juster opladerpunkterne efter kontakterne bag på enheden, og tryk på opladeren , indtil den klikker på plads.



- 2 Sæt USB-kablet i USB-porten på din computer.
- 3 Oplad enheden helt.

Visning af enhedsoplysninger

Du kan få vist enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger og licensaftale.

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

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget lithiumpolymerbatteri
Batterilevetid	Op til 8 dage i smartwatch-tilstand (med puls) Op til 13 timer i GPS-tilstand
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Radiofrekvens/ protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol Bluetooth trådløs teknologi
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ¹

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

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

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

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

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

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

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.

Datahåndtering

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

Frakobling af USB-kablet

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

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

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

Sletning af filer

BEMÆRK

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

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

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

Fejlfinding

Maksimering af batterilevetiden



Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Reducer tiden, før baggrundsbelysningen slukker (*Indstillinger for baggrundsbelysning, side 12*).
- Reducer baggrundsbelysningens lysstyrke (*Indstillinger for baggrundsbelysning, side 12*).
- Deaktiver Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Slå Bluetooth teknologi fra, side 2*).
- Brug en Connect IQ urskive, der ikke opdateres hvert sekund.
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Ændring af urskiven, side 9*).
- Deaktiver registrering af aktivitet (*Registrering af aktivitet, side 4*).
- Begræns det antal smartphone-meddelelser, enheden viser (*Administration af meddelelser, side 2*).
- Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Send puls til Garmin® enheder, side 3*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 2*).

Nulstilling af enheden

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


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

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

Gendannelse af alle standardindstillinger

BEMÆRK: Dette sletter alle brugerindtastede oplysninger og historik.

Du kan nulstille alle indstillinger til fabriksindstillingerne.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Gendan stnd.indstil. > Ja**.

Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler.

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

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

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

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.

Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

Din enhed bruger en intern trykhøjdemåler til at måle elevationsændringer 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.


Mine minutter med høj intensitet blinker

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

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

Forbedring af præcisionen for minutter med høj intensitet og kalorier

Du kan forbedre præcisionen af disse estimater ved at gå eller løbe udenfor i 15 minutter.

- 1 På urskiven skal du stryge op for at se widget'en **Min dag**.
- 2 Vælg .
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Er min smartphone kompatibel med min enhed?

vivoactive HR enheden er kompatibel med smartphones, som anvender Bluetooth Smart trådløs teknologi.

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

Produktopdateringer

På din computer skal du installere Garmin Express (www.garmin.com/express). På din smartphone skal du installere Garmin Connect Mobile-appen.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Opdatering af softwaren med Garmin Connect Mobile

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect Mobile app'en, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone (*Parring med din smartphone, side 1*).

- 1 Synkroniser din enhed med Garmin Connect Mobile app'en (*Brug af Garmin Connect Mobile, side 9*).

Hvis ny software er tilgængelig, giver enheden dig besked om at opdatere softwaren.

- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Opdatering af softwaren med Garmin Express

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

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

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

- 2 Kobl enheden fra computeren.

Enheden giver dig besked om at opdatere softwaren.

- 3 Vælg en funktion.

Hvordan kan jeg manuelt parre ANT+ sensorer?

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

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

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

Sådan får du flere oplysninger

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

Appendiks

Datafelter

Nogle datafelter kræver ANT+ tilbehør for at vise data.

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

24 timer maksimum: Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer.

24 timer minimum: Den laveste registrerede temperatur i de sidste 24 timer.

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

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

Dist. sn. omg.: Den tilbagelagte afstand for den senest gennemførte omgang.

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

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

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

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

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

Gennemsnitlig hastighed: Den gennemsnitlige fart for den aktuelle aktivitet.

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

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

Gennemsnitlig omgangstid: Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig puls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

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

Gennemsnitlig SWOLF: Den gennemsnitlige swolf-score for den aktuelle aktivitet. Swolf-scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (*Svømmeterminologi, side 6*).

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

Gennemsnitstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

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

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

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

Intervaldistance: Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

Intervaldistance/tag: Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag i 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 - tag: Det samlede antal tag for det aktuelle interval.

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

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

Interval - tid: Stopurstid for det aktuelle interval.

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

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

Kalorier: Antallet af forbrændte kalorier i alt.

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

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

Lodret fart: Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

Maksimal fart: Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

Nautisk distance: Den tilbagelagte distance i nautiske meter eller nautiske fod.

Nautisk fart: Den aktuelle hastighed i knob.

Omg.puls %maks.: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.

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

Omgange: Antallet af gennemførte omgange for den aktuelle aktivitet.

Omgangsdistance: Den tilbagelagte afstand 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.

Omgang - skridt: Antallet af trin for den aktuelle omgang.

Omgangspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

Omgangstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

Omgangstid: Stopurstid for den aktuelle omgang.

Puls: Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

Puls %Maksimum: Procentdelen af maksimal puls.

Pulszone: Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).

Retning: Den retning, du bevæger dig i.

S. omg-hast. tag: Det gennemsnitlige antal af tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.

Samlet fald: Den samlede højdedestigning under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.

Samlet stigning: Den samlede højdestigning under aktiviteten eller siden den seneste nulstilling.

Sd. intrv tag hst.: Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det senest gennemførte interval.

Sdst lgd-SWOLF: Swolf-scoren for den senest gennemførte pool-længde.

Sidste intervaldistance pr. tag: Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag i det seneste fuldførte interval.

Sidste interval - tag: Det samlede antal tag for det senest gennemførte interval.

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 omgang - kadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - kadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgangsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgangstid: Stopurstid for den senest gennemførte omgang.

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

Skridt: Antallet af trin for den aktuelle aktivitet.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

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

Svømmetag: Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren.

Tempo: Det aktuelle tempo.

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

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

Timer: Stopurstid for den aktuelle aktivitet.

Konditionsmål

Kendskab til dine pulszone kan hjælpe til at måle og forbedre konditionen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszone kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.
- Kendskab til dine pulszone kan forebygge overtræning og nedsætte risikoen for skader.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (*Udregning af pulszone, side 16*) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine konditionsmål.

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.

Udregning af pulszone

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

Hjulstørrelse og -omkreds

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

Hjulstørrelse	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 lukket ring	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C lukket ring	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Softwarelicensaftale

VED AT BRUGE PLOTTEREN ACCEPTERER DU AT VÆRE BUNDET AF VILKÅRENE OG BETINGELSERNE I DEN

FØLGENDE SOFTWARELICENSAFTALE. LÆS DENNE AFTALE GRUNDIGT.

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

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

BSD-licens, 3. paragraf

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Alle rettigheder forbeholdes.


Videredistribution og brug i kilde- og binær form, med eller uden ændringer, er tilladt, forudsat at følgende betingelser er opfyldt:

- Videredistribution af kildekode skal indeholde ovenstående meddelelse om ophavsret, denne oversigt over betingelser og følgende ansvarsfraskrivelse.
- Videredistribution i binær form skal gengive ovenstående meddelelse om ophavsret, denne oversigt over betingelser og følgende ansvarsfraskrivelse i dokumentationen og/eller andre materialer, der følger med distributionen.
- Hverken forfatteren eller navnene på eventuelle bidragydere kan anvendes til at godkende eller reklamere for produkter, som er afledt af denne software, uden specifik forudgående skriftlig tilladelse.

DENNE SOFTWARE LEVERES AF COPYRIGHTINDEHAVERNE OG BIDRAGYDERNE "SOM DEN ER OG FOREFINDES", OG DE FRASKRIVER SIG ENHVER UDTRYKKELIG ELLER UNDERFORSTÅET GARANTI, HERUNDER, MEN IKKE BEGRÆNSET TIL, UNDERFORSTÅET GARANTI FOR SALGBARHED OG EGNETHED TIL ET BESTEMT FORMÅL. COPYRIGHTINDEHAVEREN ELLER BIDRAGYDERNE ER UNDER INGEN OMSTÆNDIGHEDER ANSVARLIGE FOR NOGEN DIREKTE, INDIREKTE, SÆRLIGE, EKSEMPLARISKE SKADER ELLER FØLGESKADER (HERUNDER, MEN IKKE BEGRÆNSET TIL INDKØB AF ERSTATNINGSVARER ELLER TJENESTER; TAB AF BRUG, DATA ELLER OVERSKUD; ELLER DRIFTSAFBRYDELSE) UANSET ÅRSAG OG UNDER ENHVER TEORI OM ANSVAR, HVAD ENTEN I KONTRAKT, OBJEKTIVT ANSVAR ELLER TORT (HERUNDER UAGTSOMHED ELLER ANDET), SOM PÅ NOGEN MÅDE OPSTÅR SOM FØLGE AF BRUG AF DENNE SOFTWARE, SELVOM DE ER BLEVET GJORT OPMÆRKSOM PÅ MULIGHEDEN FOR SÅDAN SKADE.

Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.

	<p>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.</p>
---	--

Indeks

A

afstandsmåling af et slag 6
aktiviteter 5, 9
 brugerdefineret 7
 gemme 5
 starte 5
alarmer 10, 12
 distance 10
 kadence 10
 puls 10
 tid 10
ANT+ sensorer 12, 13
applikationer, smartphone 1
apps 9
Auto Lap 10
Auto Pause 10
automatisk rullefunktion 10

B

baggrundslys 1, 12
baner
 spille 6
 vælge 6
batteri
 maksimere 2, 11, 14
 oplade 13
Bluetooth Teknologi 2
Bluetooth teknologi 1, 2, 11, 14
brugerdata, slette 14
brugerprofil 9

C

Connect IQ 1, 4
cykelsensorer 12
cykling 5

D

data
 opbevare 9
 overføre 9
 upload 9
datafelter 1, 4, 5, 9, 15
distancetæller 6
dogleg 6

E

enheds-ID 13

F

fart- og kadencesensorer 1, 12
farveskærm 11
fejlfinding 3, 14, 15
fodsensoren 1, 12

G

gangintervaller 10
Garmin Connect 1, 4, 9, 11, 15
 opbevare data 9
Garmin Express, opdatering af software 14
gemme aktiviteter 5–7
GLONASS 9
GPS 1, 9
 signal 14

H

historik 5, 7, 8
 sende til computer 9
hjulstørrelser 12, 16
hovedmenu, tilpasse 3

I

ikoner 1
indendørs træning 7
indstillinger 3, 9, 11, 12, 14
 enhed 11
intervaller 6

K

kadence, sensorer 12

kalibrere, kompas 8

kalorier 14
klokkeslæt 11
kompas 8
 kalibrere 8
kontrast 11
kort 7

L

layup 6
licens 13
længder 6
låse, skærm 1, 11

M

meddelelser 2
menu 1
minutter med høj intensitet 4, 14
mål 11
måleenheder 12

N

navigation 7, 8
 stoppe 8
nedtællingstimer 12
nulstilling af enheden 14

O

omgange 5, 8
opbevare data 9
opdateringer, software 15
oplade 13

P

paddle boarding 7
parre
 ANT+ sensorer 3, 12, 15
 smartphone 1
personlige rekorder 8
 slette 8
poolstørrelse
 brugerdefineret 6
 indstilling 6
positioner 7, 8
 slette 7
profiler 5
 bruger 9
programmer 1, 4
 smartphone 5
puls 1, 2
 måler 2, 3
 parring af sensorer 3
 zoner 2, 3, 8, 16

R

registrering af aktivitet 4
rengøre enhed 13
roning 7

S

satellitssignaler 1, 14
scorekort 6
ski 7
 alpint 7
 snowboarding 7
skærm 12
slette
 alle brugerdata 14
 historik 8
 personlige rekorder 8
smartphone 3, 4, 14
 parre 1
 programmer 1, 5
snowboarding 7
software
 opdatere 14, 15
 version 13
softwarelicensaftale 17
specifikationer 13
stand up paddle boarding (SUP) 7
stopur 12

svømning 6
swolf-score 6
systemindstillinger 11
søvntilstand 1, 4

T

tag 6
taster 1, 5, 13
tempe 13
temperatur 13
tid 11
 indstillinger 11
tidszoner 11
tilbehør 12, 15
tilpasning af enheden 9, 11
timer 5–7
 nedtælling 12
touchscreen 1
trin 4
træning 1, 9, 10
 sider 5

U

uplade data 9
ur 11, 12
urskive 1
urskiver 4, 9, 11
USB 15
 frakoble 13

V

vejr 4
VIRB fjernbetjening 5

W

widgets 1–4

Z

zoner
 puls 2, 3
 tid 11

