

GARMIN®

FORERUNNER® 70

GPS-smartwatch til løb



Brugervejledning

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	5	Træningsstatusniveauer.....	35
Konfiguration af dit ur.....	5	Akut belastning.....	36
Knapfunktioner.....	5	Restitutionstid.....	37
GPS-status og statusikoner.....	6	Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den.....	38
Touchscreenfunktioner.....	6	Parathed til træning.....	38
Aktivering og deaktivering af touchscreenen.....	7	Løbskalender og primært løb.....	39
Sådan tilpasser du urskiven.....	7	Træning forud for en løbsbegivenhed.....	39
Apps og aktiviteter.....	8	Tilføjelse af en aktie.....	40
Apps.....	8	Logning af livsstil.....	40
Træning.....	9	Spring af logning af livsstil.....	40
Brug af Messenger funktionen.....	12	Ure.....	41
Aktiviteter.....	12	Indstilling af en alarm.....	41
Start af aktivitet.....	13	Redigering af en alarm.....	41
Stop en aktivitet.....	14	Brug af nedtællingstimeren.....	41
Løb.....	14	Sletning af en nedtællingstimer.....	42
Cykling.....	18	Brug af stopur.....	42
Svømning.....	18	Tilføjelse af flere tidszoner.....	43
Fitnessaktiviteter.....	20	Redigering af alternativ tidszone....	43
Vintersport.....	21	Tilføjelse af et nedtællingsevent.....	43
Andre aktiviteter.....	21	Redigering af et nedtællingsevent...	43
Tilpasning af aktiviteter og apps.....	22	Historik.....	45
Kontrolfunktioner.....	27	Brug af historik.....	45
Tilpasning af kontrolmenuen.....	28	Personlige rekorder.....	45
Brug af skærmen Lommelygte.....	28	Visning af dine personlige rekorder.....	45
Lyt til musik på din telefon.....	28	Gendannelse af en personlig rekord.....	45
Kontrollementer til musikafspilning.....	29	Sletning af personlige rekorder.....	45
Overblik.....	30	Visning af samlede data.....	46
Visning af overblik.....	31	Indstillinger for meddelelser og alarmer.....	47
Tilpasning af overbliklisten.....	32	Sundheds- og wellness-advarsler.....	47
Oprettelse af overbliksmapper.....	32	Indstilling af alarm ved unormal puls.....	47
Body Battery™.....	32	Aktivitetsalarm.....	47
Tips til forbedrede Body Battery™ data.....	32	Morgenrapport.....	48
Præstationsmålinger.....	32	Tilpasning af din morgenrapport....	48
Om VO2-max estimeringer.....	33	Aftenrapport.....	48
Visning af dine forventede løbetider.....	33	Tilpasning af din aftenrapport.....	48
Status for pulsvariation.....	34	Indstilling af et tidsalarmer.....	48
Træningsstatus.....	35	Aktivering af advarsler om telefonforbindelse.....	48

Indstillinger for lyd og vibration.....	49	Optjening af intensitetsminutter.....	65
Indstillinger for skærm og lysstyrke.....	50	Søvnregistrering.....	65
Tilslutningsmuligheder.....	51	Sådan bruger du automatisk søvnregistrering.....	65
Sensorer og tilbehør.....	51	Vejrtrækningsvariationer.....	65
Trådløse sensorer.....	51	Navigation.....	66
Telefontilslutningsfunktioner.....	53	Sådan gemmes din position.....	66
Sådan parrer du din telefon.....	53	Visning og redigering af gemte positioner.....	66
Aktivering af telefonmeddelelser....	54	Sletning af position.....	66
Deaktivering af telefonens Bluetooth® forbindelse.....	55	Navigation til en destination.....	66
Slå advarsler for Find min telefon til og fra.....	55	Navigation tilbage til start.....	66
Garmin Share.....	55	Afbrydelse af navigation.....	67
Deling af data med Garmin Share...	55	Baner.....	67
Modtagelse af data med Garmin Share.....	56	Oprettelse af en bane på Garmin Connect™.....	67
Indstillinger for Garmin Share.....	56	Sådan følger du en rute på din enhed.....	67
Telefonapps og computerprogrammer.....	56	Kort.....	69
Garmin Connect™.....	56	Tilføjelse af skærbilledet Kortdata... ..	69
Connect IQ funktioner.....	58	Panorering og zoom på kortet.....	69
Garmin Messenger™ app.....	58	Kortindstillinger.....	69
Fokustilstande.....	60	Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....	70
Tilpasning af en standardfokustilstand.....	60	Tilføjelse af nødkontakter.....	70
Oprettelse af brugerdefineret fokustilstand.....	60	Tilføjelse af kontakter.....	70
Sundheds- og wellness-indstillinger.....	62	Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	70
Pulsmål. håndled.....	62	Anmodning om hjælp.....	71
Sådan bæres uret.....	62	Brugerprofil.....	72
Tip til uregelmæssige pulldata.....	62	Indstilling af din brugerprofil.....	72
Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler.....	63	Indstillinger for køn.....	72
Måling af iltmætning.....	63	Se din fitnessalder.....	72
Få målinger af iltmætning.....	64	Om pulszone.....	72
Indstilling af tilstand for måling af iltmætning.....	64	Træningsmål.....	72
Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	64	Indstilling af dine pulszone.....	72
Automatisk mål.....	64	Sådan lader du uret indstille dine pulszone.....	73
Minutter med høj intensitet.....	64	Udregning af pulszone.....	73
		Indstilling af dine effektzone.....	73
		Indstilling af strømstyring.....	74
		Tilpasning af batterisparefunktionen..	74

Tilgængelighed.....	75	Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?.....	83
Indstillinger for tilgængelighed.....	75	Modtagelse af satellitsignaler.....	83
Systemindstillinger.....	76	Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	83
Tilpasning af knapgenveje.....	76	Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig.....	83
Indstilling af adgangskode på uret.....	76	Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig.....	84
Ændring af adgangskoden til uret...	76	Afslutter demo-tilstand.....	84
Deaktiverer dit urs adgangskode....	76	Registrering af aktivitet.....	84
Tidsindstillinger.....	77	Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	84
Synkronisering af tiden.....	77	Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect™ konto stemmer ikke overens.....	84
Avancerede systemindstillinger.....	77	Appendiks.....	85
Ændring af måleenhed.....	77	VO2-max standardbedømmelser.....	85
Indstillinger for dataoptagelse.....	77	Farvemålere og data for løbedynamik.....	85
Gendan og nulstil indstillinger.....	77	Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden.....	85
Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect™.....	78	Data for vertikale udsving og vertikalt forhold.....	86
Nulstilling af alle standardindstillinger.....	78	Hjulstørrelse og -omkreds.....	86
Visning af enhedsoplysninger.....	78	Datafelter.....	87
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label....	78		
Enhedsoplysninger.....	79		
Om AMOLED skærmen.....	79		
Opladning af uret.....	79		
Sådan bæres uret.....	79		
Vedligeholdelse af enheden.....	80		
Rengøring af uret.....	80		
Udskiftning af remmene.....	80		
Specifikationer.....	81		
Batterioplysninger.....	81		
Informações de Radiocomunicação.....	0		
Fejlfinding.....	82		
Produktopdateringer.....	82		
Sådan får du flere oplysninger.....	82		
Min enhed viser det forkerte sprog.....	82		
Tip til at maksimere batterilevetiden...	82		
Genstart dit ur.....	82		
Er min telefon kompatibel med mit ur?.....	82		
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret.....	83		
Kan jeg bruge min Bluetooth® sensor sammen med uret?.....	83		

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.

Konfiguration af dit ur



For at få fuldt udbytte af Forerunner® funktionerne skal du udføre disse handlinger.




- Hold  nede for at tænde uret (*Knapfunktioner, side 5*).
- Følg vejledningen på skærmen for at gennemføre den første opsætning.
Under den indledende opsætning kan du parre din telefon med dit ur for at modtage meddelelser, synkronisere dine aktiviteter med mere (*Sådan parrer du din telefon, side 53*). Hvis du opgraderer fra et kompatibelt ur, kan du overføre dine urindstillinger, gemte baner med mere, når du parrer dit nye Forerunner ur med din telefon.
- Oplad uret (*Opladning af uret, side 79*).
- Søg efter softwareopdateringer (*Systemindstillinger, side 76*).
Du bør holde softwaren på dit ur opdateret for at få den bedste oplevelse. Softwareopdateringer giver ændringer og forbedringer til beskyttelse af personlige oplysninger, sikkerhed og funktioner.
- Konfigurer sikkerhedsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 70*).
- Løb en tur (*Løb en tur, side 14*).

Knapfunktioner












TIP: Du kan tilpasse nogle af knappernes hold nede-funktion og oprette nye knapgenveje (*Tilpasning af knapgenveje, side 76*).

<p>①</p>  <p>Øverste venstre knap</p>	<ul style="list-style-type: none">• Tryk for at lyse skærmen op.• Tryk hurtigt to gange for at tænde eller slukke for lommelygten (<i>Brug af skærmen Lommelygte, side 28</i>).• Hold nede i 2 sekunder for at få vist kontrolmenuen (<i>Kontrolfunktioner, side 27</i>).• Hold nede i tre sekunder for at tænde for enheden.• Hold nede i fem sekunder for at anmode om assistance (<i>Anmodning om hjælp, side 71</i>).
<p>②</p>  <p>Midterste venstre knap</p>	<ul style="list-style-type: none">• På urskiven skal du trykke for at få vist meddelelsescenteret (<i>Visning af notifikationer, side 54</i>).• Tryk for at rulle gennem menuerne eller dataskærbillederne.• På urskiven skal du trykke for at få vist hovedmenuen.

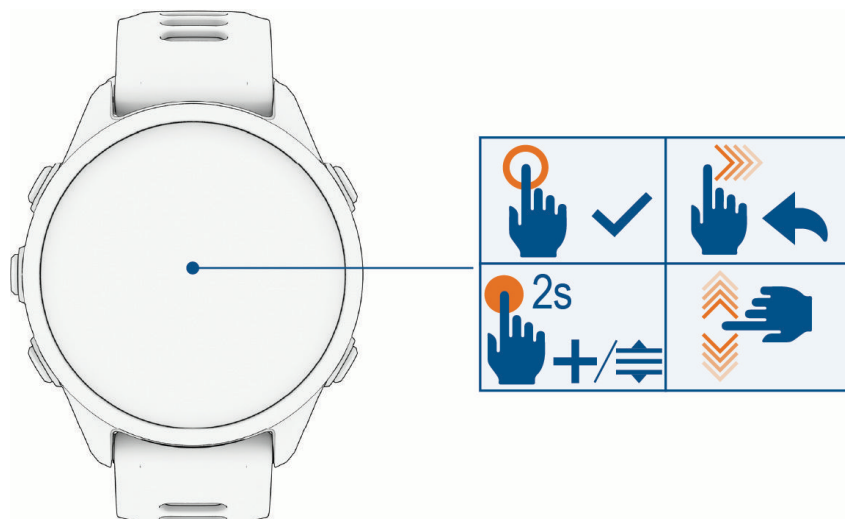
<p>③</p>  <p>Knap nederst til venstre</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tryk på urskiven for at rulle gennem oversigtslisten (<i>Visning af overblik, side 31</i>). Tryk for at rulle gennem menuerne eller dataskærbillederne. Hold nede for at vise musikstyring (<i>Lyt til musik på din telefon, side 28</i>).
<p>④</p>  <p>Øverste højre knap</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tryk for at vælge en indstilling i en menu. På urskiven skal du trykke for at åbne menuerne apps og aktiviteter (<i>Apps og aktiviteter, side 8</i>). Tryk for at starte eller stoppe en aktivitet (<i>Start af aktivitet, side 13</i>).
<p>⑤</p>  <p>Knap nederst til højre</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tryk for at vende tilbage til det forrige skærbillede. Under en aktivitet skal du trykke for at optage en omgang, hvile eller gå videre til næste træningstrin.

GPS-status og statusikoner

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

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Status for telefonforbindelse
	LiveTrack status
	Pulsstatus
	Running Dynamics Pod status
	Status for hastigheds- og kadencesensor
	Cykellygtstatus
	Cykelradarstatus
	tempe™ sensorstatus

Touchscreenfunktioner






- Tryk for at vælge en indstilling i en menu.
- Hold urskivedata nede for at åbne en oversigt eller funktion.
BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig på alle urskiver.
- Tryk på et ikon øverst på urskiven for at genoptage brugen af den aktive app eller aktivitet.
- Fra kontrolmenuen, overblik eller app-menuen skal du trykke og holde nede på urskiven for at redigere, tilføje eller ændre rækkefølgen af indstillingerne.
- På urskiven skal du stryge ned for at få vist overblikket over meddelelsescenteret.

- På urskiven skal du stryge op for at rulle gennem overblikslisten.
- Stryg op eller ned for at rulle gennem menuerne.
- Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.
- Dæk skærmen med håndfladen for at vende tilbage til urskiven og skrue ned for skærmens lysstyrke.

Aktivering og deaktivering af touchscreenen






Du kan tilpasse berøringsskærmen til almindelig brug af ure, hver aktivitetsprofil (*Aktivitetsindstillinger, side 23*) og hver fokustilstand (*Fokustilstande, side 60*).

BEMÆRKNING: Touchscreenen er ikke tilgængelig under svømmeaktiviteter.

- Hold  nede, og vælg .
Du kan føje denne indstilling til kontrolmenuen, se (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 28*).
- Hold  nede, vælg **Urindstillinger** > **Skærm og lysstyrke** > **Touch**, og vælg en mulighed.

Sådan tilpasser du urskiven

Du kan tilpasse urskiveoplysninger og udseende eller aktivere en installeret Connect IQ™ urskive (*Connect IQ funktioner, side 58*).

- 1 Hold  på urskiven nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Tryk på  eller  for at få vist indstillingerne for urskiven.
- 4 Vælg **Tilføj ny** for at vælge mellem flere urskivemuligheder.
- 5 Rul til en urskive, tryk på , og vælg .
- 6 Vælg en mulighed:

BEMÆRKNING: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle urskiver.

- For at aktivere urskiven skal du vælge **Anvend**.
- Hvis du vil ændre de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Data**, vælge et felt, der skal redigeres og vælge en indstilling.
- Vil du tilføje eller ændre en farvetone for urskiven, skal du vælge **Farvetone**.
- For at ændre farven på de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Datafarve**.
- For at fjerne urskiven skal du vælge **Slet**.

Apps og aktiviteter

Dit ur leveres med en række forudinstallerede apps og aktiviteter.

Apps: Apps indeholder interaktive funktioner til dit ur, f.eks. visning af træninger eller tjek af vejrudsigten ([Apps, side 8](#)).


Aktiviteter: Dit ur leveres med forudinstallerede apps til indendørs og udendørs aktiviteter, herunder løb, cykling, styrketræning, svømning i pool med mere ([Aktiviteter, side 12](#)). Når du starter en aktivitet, viser og registrerer uret sensordata, som du kan gemme og dele med Garmin Connect™ fællesskabet.

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

Connect IQ™ apps: Du kan føje nye funktioner til dit ur ved at installere apps fra Connect IQ appen ([Connect IQ funktioner, side 58](#)).

Apps

Du kan tilpasse dit ur ved hjælp af appsmenuen, som giver dig hurtig adgang til urfunktioner og -indstillinger. Nogle apps kræver en Bluetooth® forbindelse til en kompatibel telefon. Mange apps kan også findes i overblikket ([Overblik, side 30](#)) eller kontrollen ([Kontrolfunktioner, side 27](#)).

Tryk på  på urskiven, og tryk på  for at rulle gennem apps.



Navn	Flere oplysninger
Send pulsdata	Vælg for at sende pulsdata til en parret enhed (Udsendelse af pulsdata, side 63).
Lommeregner	Vælg for at bruge lommeregneren, herunder drikkepengeberegneren.
Kalender	Vælg for at få vist kommende begivenheder fra din telefonkalender.
Ure	Vælg for at indstille en alarm, en timer, et stopur, en alternativ tidszone eller et nedtællingsevent (Ure, side 41).
Connect IQ™	Vælg for at bruge Connect IQ Gem på dit ur (Connect IQ funktioner, side 58).
Garmin Share	Vælg for at sende eller modtage data med andre Garmin® enheder (Garmin Share, side 55).
Health Snapshot™	Vælg for at registrere flere vigtige sundhedsmålinger, f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejrtrækningsfrekvens, når du ikke bevæger dig i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system.
Historik	Vælg for at få vist din aktivitetshistorik, rekorder og totaler (Brug af historik, side 45).
Messenger	Vælg for at se og sende beskeder med Garmin Messenger™ appen (Brug af Messenger funktion, side 12).
Månefase	Vælg for at få vist tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
Musik	Vælg for at styre lydafspilning på dit ur (Lyt til musik på din telefon, side 28).
Meddelelser	Vælg for at få vist telefonmeddelelser (Visning af notifikationer, side 54).

Navn	Flere oplysninger
Ernæring	Vælg for at registrere din daglige ernæring, herunder kalorier og makronæringsstoffer. Du kan også logge din madindtagelse. Du skal have et aktivt Garmin Connect™ abonnement for at kunne registrere og få vist din ernæring (<i>Garmin Connect™ Abonnement, side 57</i>).
Pulse Ox	Vælg for at udføre en iltmætningsmåling (<i>Måling af iltmætning, side 63</i>).
Indstillinger	Vælg for at åbne indstillingsmenuen.
Sports Scores	Vælg for at spore college- eller professionelle sportshold med scorer og livedata.
SOLOPGANG & SOLNEDGANG	Vælg for at få vist tider for solopgang, solnedgang og tusmørke.
Tip	Vælg for at se interaktive urtip, få mere at vide om nye funktioner på dit ur og scanne et direkte link til support.garmin.com for at få adgang til brugervejledningen til dit ur.
Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og forhold.
Træning	Vælg for at få vist dine gemte træninger (<i>Træning, side 9</i>).

Træning

Du kan oprette brugerdefinerede træningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Under din aktivitet kan du få vist træningsspecifikke dataskærm-billeder, der indeholder oplysninger om træningstrin, såsom distancen for træningstrinnet eller aktuelle tempo.

På dit ur: Du kan åbne træningsappen fra applisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur (*Apps og aktiviteter, side 8*).

Du kan også se din træningshistorik.

På appen: Du kan oprette og finde flere træninger eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger og indlæse dem på dit ur (*Følg en træning fra Garmin Connect™, side 10*).

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

Start af en træning

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

1 Tryk på  på urskiven.

TIP: Hvis du allerede har en planlagt eller foreslået træning for i dag, kan du rulle ned og vælge **Træning**.

2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.

3 Tryk på , og vælg **Træning**.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis uret skal foreslå en træning, når du har valgt dine mål for intensitet og tid, skal du vælge **Hurtig træning**.
- Hvis du vil starte en intervaltræning eller angive et træningsmål, skal du vælge **Mål og intervaller** eller **Angiv et mål** (*Start en intervaltræning, side 10, Angivelse af et træningsmål, side 11*).
- Hvis du vil starte en gemt træning, skal du vælge **Træningsbibliotek** (*Følg en træning fra Garmin Connect™, side 10*).

BEMÆRKNING: Hvis du vil gemme en træning på dit ur, skal du downloade træningen fra din Garmin Connect™ konto og synkronisere.

- Hvis du vil starte en planlagt træning fra din Garmin Connect træningskalender, skal du vælge **Træningskalender** (*Om træningskalenderen, side 12*).

BEMÆRKNING: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

5 Vælg en træning.

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

6 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Start træningen**.

7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

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

Score for træningsudførelse

Når du har gennemført en træning, viser uret din score for træningsudførelse baseret på, hvor nøjagtigt du har gennemført træningen. De aktive træningstrin prioriteres højest og måler, hvor tæt dit indsatsniveau matcher


trinmålet, og også at du har fuldført alle trinene. Opvarmnings- og restitutionstrin har en lavere indvirkning på din score. Nedkølingstrinnet påvirker ikke din score for træningsudførelse overhovedet.

Score for din træningsudførelse vises kun for løb eller cykeltræning.

	God, 67 til 100 %
	Gennemsnitlig, 34 til 66 %
	Lav, 0 til 33 %





Følg en træning fra Garmin Connect™

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect™](#), side 56).

- 1 Vælg en mulighed:
 - Åben Garmin Connect appen og vælg **•••**.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Træning**.
- 3 Find en træning, eller opret og gem en ny træning.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan følger du en Daglig foreslået træning





Før uret kan foreslå en daglig træning, skal du have en VO2-max estimering for den aktivitet ([Om VO2-max estimeringer](#), side 33).



- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter**.
- 3 Vælg **Løb**, og vælg en aktivitet.
- 4 Tryk på , og vælg den daglige anbefalede træning.
Ingen foreslået træning vises, hvis du har en planlagt hviledag eller følger en anden træningsplan.
- 5 Rul ned for at se detaljer om træningen såsom trinene og den anslåede fordel.
- 6 Tryk på , og vælg en indstilling:
 - Vælg **Start træningen** for at gennemføre træningen.
 - Vælg **Flere > Afslut** for at springe træningen over.
 - Hvis du vil se forslag til træning for den kommende uge, skal du vælge **Flere > Flere forslag**.
 - Hvis du vil have vist træningsindstillingerne såsom træningsdage, måltype og træningsmeddelelser, skal du vælge **Flere > Indstillinger** og vælg en indstilling.
TIP: Hvis du deaktiverer indstillingen **Træningsmeddelelse**, kan du aktivere meddelelser igen senere. Fra aktiviteten skal du vælge **Træning > Træningsbibliotek > Daglige forslag**, vælge en træning, trykke på  og vælge **Indstillinger > Træningsmeddelelse**.

Den foreslåede træning opdateres automatisk til ændringer i træningsvaner, restitutionstid og VO2-max.

Start en intervaltræning

BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.





- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en løbs- eller cykelaktivitet.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Træning > Mål og intervaller**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Intervaller > Åbn gentagelser** for at markere dine intervaller og hvileperioder manuelt ved at trykke på .
 - Vælg **Intervaller > Strukturerede gentagelser > Start træningen** for at bruge en intervaltræning baseret på distance eller tid.
- 6 Vælg om nødvendigt for at medtage en opvarmning inden træningen.
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

- 8 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal du trykke på  for at starte det første interval.
- 9 Følg instruktionerne på skærmen.
- 10 På et hvilket som helst tidspunkt kan du trykke på  for at stoppe det aktuelle interval eller den aktuelle hvileperiode og gå videre til det næste interval eller den næste hvileperiode (ekstraudstyr).

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Tilpasning af en intervaltræning



BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en løbs- eller cykelaktivitet.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Træning > Mål og intervaller > Intervaller > Strukturerede gentagelser**.
En træning vises.
- 5 Tryk på .
- 6 Vælg **Flere > Rediger træning**.
- 7 Vælg en eller flere valgmuligheder:
 - Hvis du vil angive intervalvarighed og -type, skal du vælge **Interval**.
 - Hvis du vil angive hvilevarighed og -type, skal du vælge **Hvile**.
 - 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**.
- 8 Tryk på .

Angivelse af et træningsmål

Træningsmålfunktionen giver dig mulighed for at træne imod et angivet mål for distance, distance og tid, distance og tempo eller distance og hastighed. Under træningsaktiviteten giver uret dig feedback i realtid om, hvor tæt du er på at nå dit træningsmål.

BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet, f.eks. **Gang** eller **Vandring**.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Træning > Angiv et mål**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - 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.
 - Vælg **Kun distance** for at angive en brugerdefineret distance.




BEMÆRKNING: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

- 6 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Konkurrer mod en tidligere aktivitet

Du kan konkurrere mod en tidligere registreret eller downloadet aktivitet.

BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned.
- 4 Vælg **Træning > Løb mod dig selv**.
- 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.
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Om træningskalenderen

Træningskalenderen på dit ur er en udvidelse af den træningskalender eller plan, du har sat op i din Garmin Connect™ konto. 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 kalenderoverblikket. Når du vælger en dag i kalenderen, kan du få vist eller gennemføre træningen. Den planlagte træning forbliver på uret, uanset om du gennemfører den eller springer den over. Når du sender planlagte træninger fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende træningskalender.

Brug af Garmin Connect™ træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre dit Garmin® ur eller din cykelcomputer med en kompatibel telefon (*Garmin Connect™, side 56*).

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

Adaptive træningsplaner

Din Garmin Connect™ konto har en adaptiv træningsplan 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, føjes Garmin coach-overblikket til overbliklisten på dit Forerunner® ur.

Brug af Messenger funktionen

⚠ ADVARSEL

De ikke-satellitbaserede meddelelsesfunktioner i Garmin Messenger™ appen må ikke betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester.

BEMÆRK

Hvis du vil bruge Messenger funktionen, skal dit Forerunner® ur være forbundet til Garmin Messenger appen på din kompatible telefon ved hjælp af Bluetooth® teknologi.

Messenger funktionen på uret giver dig mulighed for at se, komponere og besvare beskeder fra Garmin Messenger telefonappen.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på  for at se **Messenger** overblikket.
TIP: Messenger funktionen er tilgængelig som et overblik, app eller kontrolmenu på dit ur.
- 2 Vælg overblikket.
- 3 Hvis det er første gang, du bruger **Messenger** funktionen, skal du scanne QR-koden med din telefon og følge instruktionerne på skærmen for at fuldføre parrings- og opsætningsprocessen.
- 4 På dit ur skal du vælge en mulighed:
 - Hvis du vil oprette en ny meddelelse, skal du vælge **Ny besked**, vælge en modtager og enten vælge en foruddefineret meddelelse eller oprette din egen.
 - Hvis du vil have vist en samtale, skal du rulle ned og vælge en samtale.
 - Hvis du vil besvare en meddelelse, skal du vælge en samtale, vælge **Svar** og enten vælge en foruddefineret meddelelse eller oprette din egen.

Aktiviteter

Tryk på  på urskiven, vælg **Aktiviteter**, og tryk på  for at rulle gennem aktiviteterne. Listen over foretrukne aktiviteter vises øverst på listen (*Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter, side 22*).

BEMÆRKNING: Nogle aktiviteter forekommer i mere end én kategori.



Kategori	Aktiviteter
Løb	Indendørs bane, Forhindringsløb, Løb, Baneløb, Trailløb, Løbeband, Ultraløb, Virtuel løb
Cykling	Cykel, Cykelpendling, Cykling inde, Cykeltur, Cykelcross, eBike, eMTB, Gruscykling, MTB, Landevejscykling
Svømning	Svøm i pool
Motionscenter	Boksning, Kardio, Elliptisk, HIIT, Sippetov, Blandet kampsport, Mobilitet, Pilates, Indendørs roning, Stepper, Styrke, Indendørs gang, Yoga
Udendørs	Hesteryg, Discgolf, Vandring, Hesteryg, Rulleskøjteløb, Bjergbestigning, Rucking, Gang
Vintersport	Skøjtebane, Skiløb, Snowboard, Snescooter, Snesko, XC Classic Ski, Skøjtelangrend
Vandsport	Kajak, Ro, Snorkel, Std. paddleb.
Holdsport	Amerikansk fodbold, Baseball, Basketball, Cricket, Hockey, Ishockey, Lacrosse, Rugby, Fodbold, Softball, Volleyball, Ultimate disc
Ketsjersport	Badminton, Padel, Pickleball, Platformtennis, Racquetball, Squash, Bordtennis, Tennis
Motorsport	ATV, Motocross, Motorcykel, På land
Andet	Åndedrætsarbejde

Start af aktivitet

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

- Tryk på på urskiven.
- Vælg **Aktiviteter**.
- Vælg en mulighed:
 - Vælg en aktivitet fra dine favoritter.
 - Rul til aktivitetslisten **Flere**, vælg en aktivitetskategori, og vælg en aktivitet.
- Hvis aktiviteten kræver GPS, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen, og vente til GPS-statuslinjen er fyldt.
Uret er klar, når det har bestemt din puls, modtager GPS signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).
- Tryk på for at starte aktivitetstimeren.
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.


Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad uret, før du starter en aktivitet (*Opladning af uret, side 79*).
- Tryk på for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.
Du kan vælge for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter (*Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 83*).
- Tryk på eller for at få vist yderligere datasider (valgfrit).



- Stryg op eller ned for at se yderligere dataskærbilleder.
TIP: Du kan stryge nedad fra toppen af skærmen for at låse touchscreenen op under en aktivitet.
- Stryg til højre eller venstre for at få vist musikstyrings- eller aktivitetsindstillingerne.

Stop en aktivitet

Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

1 Tryk på .

2 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
- Hvis du vil gemme aktiviteten og få vist detaljerne, skal du vælge **Gem** og vælge en mulighed.
BEMÆRKNING: Når du har gemt aktiviteten, kan du indtaste selvevalueringsdata (*Evaluering af en aktivitet, side 14*).
- 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 vælge  for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter (*Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 83*).
- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **Tilbage til Start > TracBack**.
BEMÆRKNING: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ad den mest direkte sti ved at vælge **Tilbage til Start > Lige linje**.
BEMÆRKNING: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
- Hvis du vil måle forskellen mellem din puls ved slutningen af aktiviteten og din puls to minutter senere, skal du vælge **Restitutionspuls** og vente mens timeren tæller ned (*Restitutionspuls, side 38*).
- Vælg **Slet**, og tryk på  for at kassere aktiviteten.

BEMÆRKNING: Når aktiviteten er stoppet, gemmer uret den automatisk efter 30 minutter.

Evaluering af en aktivitet

BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse indstillingen for selvevaluering for visse aktiviteter (*Aktivitetsindstillinger, side 23*).

1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **Gem** (*Stop en aktivitet, side 14*).

2 Vælg et tal, der svarer til din opfattede indsats.

BEMÆRKNING: Du kan vælge symbolet  for at springe selvevalueringen over.

3 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.

Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect™ appen.

Løb


Løb en tur

Den første fitnessaktivitet, du registrerer på dit ur kan være løb, cykling eller enhver anden udendørsaktivitet. Det kan være nødvendigt at oplade uret, før du starter aktiviteten (*Opladning af uret, side 79*).

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.


1 Tryk på , og vælg en aktivitet.


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

3 Tryk på .

4 Løb en tur.



Under en aktivitet, kan du holde  nede for at åbne musikstyringen (*Kontrollementer til musikafspilning, side 29*).

- 5 Når du er færdig med løbeturen, skal du trykke på .
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fortsæt** for at genstarte aktivitetstimeren.
 - Vælg **Gem** for at gemme din løbetur og nulstille aktivitetstimeren. Du kan vælge løbeturen for at se en oversigt.





Du kan finde flere løbeindstillinger under *Stop en aktivitet, side 14*.

Løb et baneløb

Før du løber en baneløb, skal du sikre dig, at du løber på en 400 m standardbane.

Du kan bruge baneløbsaktiviteten til at registrere dine udendørs banedata, herunder afstand i meter og omgangstider.

- 1 Stå på udendørsbanen.
- 2 Tryk på  på urskiven.
- 3 Vælg **Aktiviteter** > **Løb** > **Baneløb**.
- 4 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
- 5 Hvis du løber i bane 1, skal du gå til trin 8.
- 6 Vælg **Banenummer**.
- 7 Vælg et banenummer.
- 8 Tryk på .
- 9 Løb rundt på banen.

10 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.




Tip til registrering af et baneløb

Garmin® banedatabasen indeholder mere end 10.000 baner fra hele verden.

- Vent, indtil uret modtager satellitsignaler, før du starter et baneløb.
- Hvis uret ikke genkender banen, skal du løbe fire omgange for at kalibrere din banedistance. Du bør løbe en smule forbi dit startpunkt for at fuldføre omgangen.
- Løb hver omgang i samme løbebane.
BEMÆRKNING: Standarddistancen for Auto Lap® er 1600 m eller 4 omgange rundt på banen.
- Hvis du løber i en anden løbebane end løbebane 1, skal du angive banenummeret i aktivitetsindstillingerne.


Løb en virtuel tur

Du kan parre uret med en kompatibel tredjepartsapp for at overføre data for hastighed, puls eller kadence.








- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Løb > Virtuelt løb**.
- 3 Åbn Zwift™ appen eller en anden app til virtuel træning på din tablet, bærbare computer eller telefon.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen for at starte en løbeaktivitet og parre enhederne.
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Kalibrering af distance på løbebånd

Hvis du vil registrere mere præcise afstande for dine løb på løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistancen, efter at du har løbet mindst 2,4 km (1,5 mi.) på et løbebånd. Hvis du bruger forskellige løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistancen manuelt på hvert løbebånd eller efter hvert løb.

- 1 Start en aktivitet på løbebåndet (*Start af aktivitet, side 13*).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil uret registrerer mindst 2,4 km (1,5 mile).
- 3 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Kalibrer løbebåndsdistancen for første gang ved at vælge **Gem**. Enheden beder dig om at fuldføre løbebåndskalibreringen.
 - Hvis du manuelt vil kalibrere løbebåndsdistancen efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og gem > ✓**.
- 5 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på dit ur.


Registrering af en Ultraløbsaktivitet

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Løb > Ultraløb**.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Påbegynd løbeturen.
- 5 Tryk på  for at registrere en omgang og starte hviletimeren.
TIP: Du kan konfigurere, hvordan Automatisk hvile indstillingen registrerer hvilemål og baner.
- 6 Når du er færdig med at hvile, skal du trykke på  for at fortsætte løbet.
- 7 Tryk på  eller  for at få vist yderligere dataskærbilleder (valgfrit).
- 8 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Automatisk hvileindstillinger for Ultra Run


Du kan tilpasse indstillingerne for automatisk at starte og stoppe hviletimeren for aktiviteten Ultraløb.

Status: Aktiverer automatisk optagelse af hvilemålene.

Hvile start: Starter automatisk hviletimeren, når du stopper med at løbe. Du kan bruge indstillingen Kun manuel til kun at starte hviletimeren, når du trykker på .




Hvile slut: Indstiller det tempo, der kræves for at afslutte et hvilemål.

Minimumstid: Indstiller den tid, der går, før et hvilemål starter eller slutter.

Lap-tast: Indstiller knappen  til at optage en omgang og starte hviletimeren, kun starte hviletimeren eller kun optage en omgang.

Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer

Når du deltager i et forhindringsløb, kan du bruge aktiviteten Forhindringsløb til at registrere din tid ved hver forhindring og din tid på at løbe mellem forhindringerne.

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Løb > Forhindringsløb**.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Tryk på  for manuelt at markere begyndelsen og slutningen for hver forhindring.

BEMÆRKNING: Du kan konfigurere indstillingen **Reg af forh** for at gemme forhindringspositioner fra din første omgang på banen. Ved gentagne omgange på banen bruger uret de gemte positioner til at skifte mellem forhindringer og løbeintervaller.

- 5 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.


PacePro™ Træning

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 rute for at optimere din tempoindsats baseret på højdeændringer.

Du kan oprette PacePro en plan ved hjælp af Garmin Connect™ 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 indlæse en PacePro plan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect™](#), side 56).

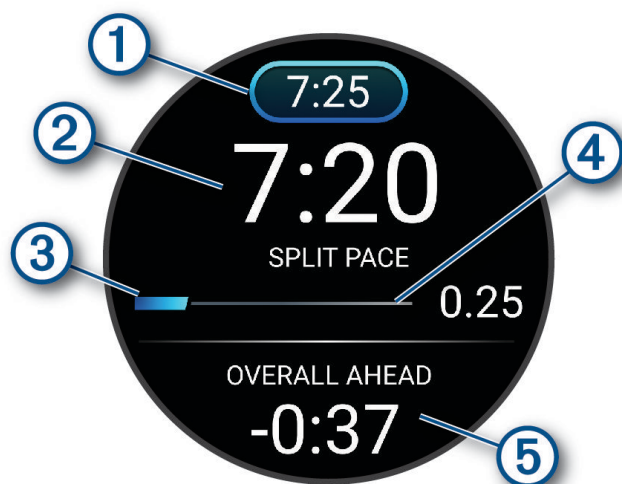
- 1 Vælg en mulighed:
 - Åben Garmin Connect appen og vælg **•••**.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Select **Træning & Planlægning > PacePro tempostrategier**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at oprette og gemme en PacePro plan.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.

Sådan starter du en PacePro™ plan

Før du kan starte en PacePro plan, skal du downloade en plan fra din Garmin Connect™ konto ([Sådan downloader du en PacePro™ plan fra Garmin Connect™](#), side 17).

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Rul ned for at vælge **Træning > PacePro planer**.
- 4 Vælg en plan.

TIP: Du kan rulle ned for at få vist opdelinger og højdeniveauer, før du accepterer PacePro planen.
- 5 Tryk på .
- 6 Vælg **Brug plan** for at starte planen.
- 7 Vælg om nødvendigt  for at aktivere banenavigation.
- 8 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.








①	Mål for deltempo
②	Aktuelt deltempo
③	Fuldførelsesstatus for opdelingen
④	Resterende afstand i opdelingen
⑤	Samlet tid forud for eller efter din måltid

TIP: Du kan holde  nede og vælge **Stop PacePro** >  for at stoppe PacePro planen. Aktivitetstimeren fortsætter med at køre.

Cykling

Kør en tur

Før du kan bruge en trådløs sensor til din tur, skal du parre sensoren med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 51*).

- 1 Par dine trådløse sensorer såsom en pulsmåler eller cykellygter (valgfrit).
- 2 Tryk på  på urskiven.
- 3 Vælg **Aktiviteter** > **Cykling**.
- 4 Vælg en cykleaktivitet.
- 5 Når du bruger valgfri trådløse sensorer, skal du vente, mens uret opretter forbindelse til sensorerne.
- 6 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitterne.
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 8 Start din aktivitet.
- 9 Tryk på den  eller  for at rulle gennem dataskærm-billederne.
- 10 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Svømning

BEMÆRK

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

BEMÆRKNING: Uret har håndledsbaseret puls aktiveret for svømmeaktiviteter.

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 uret, 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.

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 22](#)).

Fri	Crawl
Ryg	Rygcrawl
Bryst	Brystsvømning
Butterfly	Butterfly
Blandet	Flere typer tag inden for et interval
Drill	Anvendt med logning af øvelser (Træning med øvelseslog, side 19)


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.
Uret måler og registrerer afstand efter fuldførte pool-længder. Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt. Næste gang du starter en svømmeaktivitet i pool, bruger enheden denne poolstørrelse. Du kan rulle ned for at vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Poolstørrelse** for at ændre størrelsen.
- Du opnår nøjagtige resultater ved at svømme hele pool-længden og bruge det samme tag til hele længden. Sæt aktivitetstimeren på pause, når du hviler dig.
- Tryk på  for at optage et hvil under svømning i pool ([Automatisk hvile og manuel hvile for svømning, side 19](#)).
Uret registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen i pool.
- Du kan hjælpe uret med at tælle dine længder ved at sætte godt fra på indervæggen af poolen og glide gennem vandet inden første svømmetag.
- Når du laver øvelser, skal du enten sætte aktivitetstimeren på pause eller bruge funktionen til logning af øvelser ([Træning med øvelseslog, side 19](#)).

Automatisk hvile og manuel hvile for svømning

Den automatiske hvilefunktion er kun tilgængelig for svømning i pool. Uret registrerer automatisk, når du hviler, og hvileskærmbilledet vises. Hvis du hviler i mere end 15 sekunder, opretter uret automatisk et hvileinterval. Når du genoptager svømningen, starter uret automatisk et nyt svømmeinterval.




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

For at bruge manuel hvile i stedet, kan du slå funktionen automatisk hvile fra i aktivitetsindstillingerne ([Aktivitetsindstillinger, side 23](#)). Under en svømmeaktivitet kan du manuelt markere et hvileinterval ved at trykke på . Der registreres ikke svømmedata under et hvileinterval.

TIP: Brug manuel hvile, hvis du tager korte hvil, eller du ønsker meget præcis timing af svømmeintervaller.

Træning med øvelseslog



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

- 1 Under aktiviteten med svømning i pool skal du rulle ned for at få vist skærmbilledet med øvelseslog.
- 2 Tryk på  for at starte øvelsetimeren.
- 3 Når du er færdig med et øvelsesinterval, skal du trykke på .
Øvelsetimeren stopper, men aktivitetstimeren forsætter med at registrere hele svømmesessionen.
- 4 Vælg en distance for den fuldførte øvelse.
Distanceintervaller er baseret på poolstørrelsen for den valgte aktivitetsprofil.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil starte et andet øvelsesinterval, skal du trykke på .

- Hvis du vil starte et svømmeinterval, skal du rulle op eller ned for at vende tilbage til skærmbillederne for svømme træning.

Når du har fuldført øvelsen, går aktiviteten i hviletilstand.

6 Vælg en mulighed:

- Tryk på  for at genoptage aktiviteten.
- Tryk på  for at afslutte aktiviteten.

Fitnessaktiviteter

Uret kan bruges til indendørs træning, såsom løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel. GPS er slået fra ved indendørs aktiviteter (*Aktivitetsindstillinger, side 23*).







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

TIP: Hvis du holder fast i løbebåndets gelændere, reduceres nøjagtigheden.

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 uret, f.eks. en hastigheds- eller kadencesensor.


Registrering af styrketræningsaktiviteter


Du kan registrere sæt under en styrketræningsaktivitet. Et sæt er flere gentagelser af en enkelt bevægelse. Du kan oprette og finde styrketræninger i din Garmin Connect™ konto og sende dem til dit ur.

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Motionscenter** > **Styrke**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil udføre en træning uden fast tidsramme, skal du vælge **Fri**.
TIP: Du kan aktivere **Nedtælling for hvile** funktionen for at advare dig, når hviletimeren har nået den angivne varighed.
 - Hvis du vil følge en struktureret træning, skal du vælge en træning, rulle ned og vælge en trintype for at få vist træningsanimationen (hvis tilgængelig), og når du er færdig med træningen, skal du vælge **Start træningen**.
TIP: Du kan vælge **Flere** for at få vist det nødvendige udstyr, redigere træningen med mere, før du starte træningen.
- 4 Tryk på  for at starte aktiviteten.
- 5 Start dit første sæt.
Uret tæller dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser.
TIP: Uret kan kun tælle gentagelser i en enkelt bevægelse for hvert sæt. Hvis du vil skifte bevægelser, skal du afslutte sættet og starte et nyt.
- 6 Tryk på  for at afslutte sættet og gå til næste øvelse, hvis den er tilgængelig.
Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet.
- 7 Rediger om nødvendigt sættet, antallet af gentagelser og den vægt, der bruges til sættet.
- 8 Tryk om nødvendigt på  når du er færdig med at hvile, for at begynde på dit næste sæt.
- 9 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.
TIP: Under din træning kan du trykke på  for at redigere dine tidligere sæt. Til strukturerede træninger har du muligheder for at springe et sæt over eller ændre det næste sæt.
- 10 Efter dit sidste sæt skal du trykke på  og vælge **Stop træningen**.
- 11 Vælg **Gem**.

Registrering af en mobilitetsaktivitet





Du kan registrere en mobilitetsaktivitet ved hjælp af aktive intervaller og hvileintervaller, eller du kan downloade mobilitetstræninger fra Garmin Connect™.

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Motionscenter** > **Mobilitet**.
- 3 Rul ned og vælg **Træning**.

- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Intervaller** for at ændre aktive intervaller og hvileintervaller.
 - Hvis du vil downloade og gennemføre en træning fra Garmin Connect, skal du vælge **Træningsbibliotek > Gennemse træninger** og følge instruktionerne på skærmen.
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Uret guider dig gennem mobilitetsøvelserne.
- 6 Rul ned for at se yderligere dataskærbilleder.

Registrer en HIIT-aktivitet



Du kan bruge specialiserede timere til at registrere en HIIT-aktivitet (high-intensity interval training).

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Motionscenter > HIIT**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret HIIT-aktivitet.
 - Vælg **HIIT timere > AMRAP** for at registrere så mange runder som muligt i en angivet tidsperiode.
 - Vælg **HIIT timere > EMOM** for at registrere et indstillet antal bevægelser hvert minut på minuttet.
 - Vælg **HIIT timere > Tabata** for at skifte mellem intervaller på 20 sekunder med maksimal indsats og 10 sekunders hvile.
 - Vælg **HIIT timere > Brugerdefineret** for at indstille din bevægelsestid, hviletid, antal bevægelser og antal runder.
 - Vælg **Træning** for at følge en gemt træning.
- 4 Følg om nødvendigt instruktionerne på skærmen.
- 5 Tryk på  for at starte din første runde.
Uret viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.
- 6 Tryk om nødvendigt på  for manuelt at gå til næste runde eller hvile.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg **Gem**.

Vintersport




Visning af skiløbeture



Du kan bruge omgangstasten til at registrere løb under alpint skiløb eller snowboarding.

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Tryk på  når du fuldfører en løbetur.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Vis skiløbeture**.
- 5 Rul op 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.

Andre aktiviteter

Registrering af en aktivitet med vejrtrækningsøvelser



- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Andet > Åndedrætsarbejde**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sammenhæng** for at opnå en tilstand af rolig årvågenhed.
 - Vælg **Slap af og fokusér** for at slappe af i kroppen og fokusere tankerne.
 - Vælg **Slap af og fokusér (kort)** for at slappe af i kroppen og fokusere tankerne i en kortere periode.
 - Vælg **Ro** for at sænke dit stressniveau og gøre dig klar til at sove.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Start træningen**.
- 5 Tryk på  for at starte aktiviteten.
- 6 Følg vejledningen på skærmen, efterhånden som uret guider dig gennem vejrtrækningsøvelserne.
- 7 Tryk på  for at springe til næste trin i vejrtrækningsfasen.

- 8 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.
Din gennemsnitlige vejrtrækningsfrekvens og puls vises.
- 9 Tryk på .
- 10 Vælg **AI statistik**.
Din gennemsnitlige puls, maksimale puls, gennemsnitlige vejrtrækningsfrekvens og stressændring vises.

Tilpasning af aktiviteter og apps


Du kan tilpasse listen over aktiviteter og apps, dataskærbilleder, datafelter og andre indstillinger.

Tilpasning af app-liste

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre placeringen af en app på listen, skal du vælge en app, trykke på  eller  for at flytte appen. Tryk derefter på  for at vælge den nye placering.
 - Hvis du vil fjerne en app fra listen, skal du vælge appen og vælge .
 - Hvis du vil tilføje en app, skal du vælge **Tilføj** og vælge en eller flere apps.

Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter


Listen over foretrukne aktiviteter vises øverst på listen, og den giver hurtig adgang til de aktiviteter, du bruger ofte. Du kan tilføje eller fjerne favoritaktiviteter til enhver tid.

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter**.
Dine favoritaktiviteter vises øverst på listen.
- 3 Vælg **Rediger**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre placeringen af en aktivitet på listen, skal du vælge en aktivitet, trykke på  eller  for at flytte aktiviteten. Tryk derefter på  for at vælge den nye placering.
 - Hvis du vil fjerne en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge  > **Fjern**.
 - Hvis du vil tilføje en favoritaktivitet, skal du vælge **Tilføj** og vælge en eller flere aktiviteter.

Fastgørelse af en foretrukket aktivitet på listen



Du kan fastgøre op til tre foretrukne aktiviteter øverst i appen og på aktivitetslisterne.

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter**.
- 3 Rul til en foretrukket aktivitet ([Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter, side 22](#)).
- 4 Hold  nede, og vælg **Fastgør aktivitet**.

Næste gang du trykker på  på urskiven for at åbne appen og aktivitetslisterne, vises den fastgjorte aktivitet øverst på listen.

Tilpasning af skærbilleder

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

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Skærbilleder**.
- 5 Rul til det dataskærbillede, du vil tilpasse.
- 6 Vælg .
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
 - Vælg **Datafelter**, og vælg et felt for at ændre de data, som vises i feltet.

TIP: For at få en liste over alle tilgængelige datafelter skal du gå til (vivoactive).. Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper.


- 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.

Tilføjelse af skærmbilledet Kortdata

Du kan føje kortet til dataskærmbillederne for en GPS-aktivitet.

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en GPS-aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Skærmbilleder > Tilføj ny > Kort**.

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter > Rediger > Tilføj**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kopier aktivitet** for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
 - Vælg **Andet > Andet** 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.

Aktivitetsindstillinger


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

Vælg , vælg en aktivitet, hold  nede, og vælg aktivitetsindstillingerne.

Farvetone: Indstiller farvetonen for aktivitetsikonet.

Alarmer: Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsalarmer, side 24](#)).

Lydoutput: Aktiverer tilsluttede lydenheder til stemmeadvarsler ([Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet, side 25](#)).

Auto Lap: Indstiller Auto Lap® funktionen til automatisk at markere omgange. Indstillingen **Efter distance** markerer omgange på en bestemt distance. Valgmuligheden **Efter position** markerer omgange på en placering, hvor du tidligere har trykket på . Når du har gennemført en omgang, vises en omgangsalarmbesked, der kan tilpasses. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af en aktivitet.

Auto Pause: Angiver indstillingerne for Auto Pause® funktionen 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. Denne funktion er nyttig, hvis der på din aktivitet er lyskryds eller andre steder, hvor du er nødt til at stoppe.

Automatisk hvile: Opretter automatisk et hvileinterval, når du holder op med at bevæge dig under en svømmeaktivitet i pool ([Automatisk hvile og manuel hvile for svømning, side 19](#)). Indstiller mulighederne for automatisk start og stop af hviletimeren for ultraløbsaktiviteten ([Automatisk hvileindstillinger for Ultra Run, side 16](#)).

Automatisk sæt: Starter og stopper automatisk træningsset under en styrketræningsaktivitet.

Send pulldata: Sender automatisk pulldata fra uret til parrede enheder, når du starter aktiviteten ([Udsendelse af pulldata, side 63](#)).

Nedtælling starter: Aktiverer en nedtællingstimer for intervalsvømning i pool.

Skærmbilleder: Tilpasser dataskærmbilleder og tilføjer nye dataskærmbilleder for aktiviteten ([Tilpasning af skærmbilleder, side 22](#)).

Rediger vægt: Beder dig om at tilføje den vægt, der bruges til en træning, der er indstillet under en styrketræning eller kardioaktivitet.

Valg af udstyr: Når du har fuldført en aktivitet, bliver du bedt om at vælge det udstyr, du brugte under aktiviteten.

Du kan tilføje og slette udstyr på din Garmin Connect™ konto ([Garmin Connect™](#), side 56).

Jump-tilstand: Indstiller målet for sjippetovsaktivitet til et angivet klokkeslæt, antal gentagelser eller åben afslutning.

Banenummer: Indstiller dit banenummer til baneløb.

Omgange: Konfigurerer indstillingerne for **Auto Lap**, **Lap-tast** og **Lap-alarm**.

Lap-alarm: Indstiller de datafelter, der skal vises for omgange.

Lap-tast: Aktiverer  for at registrere en omgang eller hvile under en aktivitet.

Reg af forh: Gemmer forhindrepositionspositioner fra din første omgang på banen. Ved gentagne omgange på banen bruger uret de gemte positioner til at skifte mellem forhindrepositions- og løbeintervaller ([Registrering af en løbsaktivitet med forhindrepositionspositioner](#), side 17).

Vægt: Indstiller vægten af den pakke, du bærer.

Poolstørrelse: Indstiller pool længden ved svømning i pool.

Strømsparetimeout: Indstiller grænsen for timeout for, at uret skal forblive i aktivitetstilstand, mens du venter på, at du starter aktiviteten, f.eks. når du venter på, at et løb skal starte. Valgmuligheden **Normal** indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter fem minutters inaktivitet. Valgmuligheden **Udvidet** indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 25 minutters inaktivitet. Den udvidede tilstand kan resultere i kortere batteritid.

Registrer VO2-max: Registrere VO2-max estimat for trailøb og ultraløbsaktiviteter.

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

Tælling af gentagelser: Optager repetitionstæller under en træning. Indstillingen **Kun træning** optager kun repetitionstælling under guidet træning.

Gendan standardindstillinger: Nulstiller aktivitetsindstillingerne.

Løbeeffekt: Registrerer data om løbeeffekt og tilpasser indstillingerne ([Indstillinger for løbeeffekt](#), side 53).

Løb: Konfigurerer indstillingerne for **Automatisk løb**, **Lap-tast** og **Lap-alarm**.

Satellitter: Indstiller det GNSS-satellitesystem, der skal bruges til aktiviteten ([Satellitindstillinger](#), side 26).

Egenevaluering: Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten ([Evaluering af en aktivitet](#), side 14).

Registrer svømmetag: Registrerer automatisk din type tag til svømning i pools.

Touch: Aktiverer touchscreenen under en aktivitet eller kun for kortskærmen.

Touch-lås: Gør det muligt at stryge nedad fra toppen af skærmen for at åbne touchscreenen.

Registrering af løbebane: Registrerer automatisk, om du er på et spor til løb.

Enheder: Indstiller måleenhederne for aktiviteten.

Vibrationsalarmer: Giver dig besked om at inhalere eller udånde under en vejtrækningsøvelse.

Træningsvideoer: Afspiller instruktive træningsanimationer for en styrke-, kardio-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animationer er tilgængelige for forudinstallerede træninger og træninger, der er downloadet fra din Garmin Connect konto.

Aktivitalsalarmer

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: En hændelsesalarm advarer dig én gang. Hændelsen er en bestemt værdi. Du kan f.eks. indstille uret til at advare dig, når du forbrænder et bestemt antal kalorier.

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


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

Tilbagevendende alarm:

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

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Distance	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et distanceinterval.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se <i>Om pulszoner, side 72</i> og <i>Udregning af pulszone, side 73</i> .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Tænd/sluk	Område	Du kan indstille et højt eller et lavt effektniveau.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller. (<i>Brug af alarmer for Løb og Gang, side 25</i>).
Løbeeffekt	Event, rækkevidde	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for effektzone.
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.
Banetimer	Tilbagevendende	Du kan indstille et banetidsinterval i sekunder.


Indstilling af en advarsel

- Tryk på  på urskiven.
- Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- Vælg **Alarmer**.
- Vælg en mulighed:
 - 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).

Brug af alarmer for Løb og Gang

BEMÆRKNING: Du skal indstille alarmer for løb/gang-intervaller, før du starter en løbetur. Når du har startet timeren for løb, kan du ikke ændre indstillingerne.


- Tryk på  på urskiven.
- Vælg en løbeaktivitet.
BEMÆRKNING: Alarmer for gåpauser er kun tilgængelige for løbeaktiviteter.
- Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- Vælg **Alarmer > Tilføj ny > Løb/gå**.
- Indstil tiden for løb for hver alarm.
- Indstil tiden for gang for hver alarm.
- Løb en tur.

Hver gang du har gennemført et interval, vises en meddelelse. Uret bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 76*). Når du har aktiveret løb/gang-alarmer, bruges dette, hver gang du løber en tur, indtil du deaktiverer det eller aktiverer en anden løbetilstand.

Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet

Du kan gøre det muligt for dit ur eller din telefon at afspille motiverende statusbeskeder, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Under en stemmeadvarsel sænkes lydstyrken på den primære lyd for at afspille meddelelsen. Lydbeskeder afspilles på den telefon, der er parret via Garmin Connect™ appen.

BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Fokustilstande > Aktivitet > Stemmeadvarsler**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille stemmeadvarsler til at afspille via din telefon, skal du vælge **Lydoutput > Tilsluttede enheder**.
 - Hvis du vil høre en advarsel for hver omgang, skal du vælge **Lap-alarm**.
 - Hvis du vil tilpasse alarmer til dine tempo- og hastighedsoplysninger, skal du vælge **Tempo-/fartalarm**.
 - Hvis du vil tilpasse advarsler til dine pulsoplysninger, skal du vælge **Pulsalarm**.
 - Hvis du vil tilpasse advarsler med effektdata, skal du vælge **Effektalarm**.
 - Hvis du vil høre advarsler, når du starter og stopper aktivitetstimeren, herunder Auto Pause® funktionen, skal du vælge **Timer begivenheder**.
 - Hvis du vil høre træningsalarmer afspillet som en stemmeadvarsel, skal du vælge **Træningsalarmer**.
 - Hvis du vil høre aktivitetsalarmer afspillet som en stemmeadvarsel, skal du vælge **Aktivitetsalarmer** (*Aktivitetsalarmer, side 24*).

Satellitindstillinger

Du kan ændre GNSS-satellitindstillingerne for at tilpasse de satellitsystemer, der bruges for hver aktivitet. Der findes oplysninger om GNSS-satellitsystemer på garmin.com/aboutGPS.

På urskiven skal du trykke på , vælge **Aktiviteter**, vælge en aktivitet, rulle ned og vælge aktivitetsindstillingerne, og vælge **Aktiviteter**.

BEMÆRKNING: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Fra: Deaktiverer GNSS-satellitsystemer for aktiviteten.

Anvend standard: Gør det muligt for uret at bruge standardindstillingen for aktivitetsfokustilstand for GNSS-satellitter (*Tilpasning af en standardfokustilstand, side 60*).

Kun GPS: Aktiverer GPS-satellitsystemet.

Alle systemer: Aktiverer flere GNSS-satellitsystemer. Brugen af flere GNSS-satellitsystemer samtidigt giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere modtagelse af position, end når man kun bruger GPS. Brugen af flere GNSS-systemer kan dog reducere batteritiden hurtigere, end hvis der udelukkende bruges GPS.



















UltraTrac: Registrerer sporpunkter og sensordata mindre hyppigt. Hvis funktionen UltraTrac aktiveres, øges batteritiden, men kvaliteten af de registrerede aktiviteter forringes. Du kan bruge funktionen UltraTrac til aktiviteter, som kræver længere batteritid, og hvor hyppige opdateringer af sensordata er mindre vigtigt.



















Kontrolfunktioner

Kontrolmenuen giver dig hurtig adgang til urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 28*).

Hold  nede på et vilkårligt skærmbillede.








Ikon	Navn	Beskrivelse
	Flytilstand	Vælg for at aktivere flytilstand for at deaktivere al trådløs kommunikation.
	Alarm	Vælg for at tilføje eller redigere en alarm (<i>Indstilling af en alarm, side 41</i>).
	Alternative tidszoner	Vælg for at få vist det aktuelle tidspunkt på dagen i alternative tidszoner (<i>Tilføjelse af flere tidszoner, side 43</i>).
	Hjælp	Vælg for at sende en anmodning om hjælp (<i>Anmodning om hjælp, side 71</i>).
	Batterisparer	Vælg for at aktivere batterisparefunktionen (<i>Tilpasning af batterisparefunktionen, side 74</i>).
	Lysstyrke	Vælg for at justere skærmens lysstyrke (<i>Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 50</i>).
	Send pulldata	Vælg for at aktivere pulsdatatransmission på en parret enhed (<i>Udsendelse af pulldata, side 63</i>).
	Lommeregner	Vælg for at bruge lommeregneren, herunder drikkepengeberegneren.
	Kalender	Vælg for at få vist kommende begivenheder fra din telefonkalender.
	Kameraets kontrolfunktioner	Vælges for manuelt at tage et billede og optage et videoklip (<i>Brug af Varia™ kameraets kontrolfunktioner, side 53</i>).
	Ure	Vælg for at åbne appen Ure og indstille en alarm, timer, stopuret eller få vist flere tidszoner (<i>Ure, side 41</i>).
	Farveskift	Vælg for at skifte skærmen til røde, grønne og orange nuancer for at bruge uret i svagt lys.
	Display	Vælges for at slukke for skærmen for alarmer, bevægelser og Altid tændt visningstilstand (<i>Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 50</i>).
	Må ikke forstyrres	Vælg for at aktivere Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film.
	Find min telefon	Vælg for at afspille en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth® rækkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Forerunner® urets skærm, og den øges, når du bevæger dig tættere på telefonen.
	Lommelygte	Vælg for at tænde skærmen for at bruge dit ur som lommelygte (<i>Brug af skærmen Lommelygte, side 28</i>).
	Fokustilstand	Vælg for at ændre den aktuelle fokustilstand (<i>Fokustilstande, side 60</i>).
	Garmin Share	Vælg for at åbne Garmin Share appen (<i>Garmin Share, side 55</i>).

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Historik	Vælg for at få vist din aktivitetshistorik, rekorder og totaler.
	Lås enheden	Vælg for at låse knapperne og touchscreenen for at forhindre utilsigtede tryk og strøg.
	Messenger	Vælg for at se og sende beskeder med Messenger appen (<i>Brug af Messenger funktionen, side 12</i>).
	Musik	Vælg for at styre musikafspilningen (<i>Lyt til musik på din telefon, side 28</i>).
	Meddelelser	Vælg for at få vist opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (<i>Aktivering af telefonmeddelelser, side 54</i>).
	Telefon	Vælg for at deaktivere Bluetooth teknologi og forbindelsen til din parrede telefon.
	Sluk	Vælg for at slukke for skærmen.
	Måling af iltmætning	Vælg for at åbne iltmætningsmålings-appen (<i>Måling af iltmætning, side 63</i>).
	Gem position	Vælg for at gemme din nuværende position, så du kan navigere tilbage til den senere.
	Indstillinger	Vælg for at åbne indstillingsmenuen.
	Stopur	Vælg for at starte stopuret (<i>Brug af stopur, side 42</i>).
	SOLOPGANG & SOLNEDGANG	Vælg for at få vist tider for solopgang, solnedgang og tusmørke.
	Synkronisering	Vælg for at synkronisere uret med din parrede telefon.
	Tidssynk.	Vælg for at synkronisere uret med tiden på din telefon eller ved hjælp af satellitter.
	Timer	Vælg for at indstille en nedtællingstimer (<i>Brug af nedtællingstimeren, side 41</i>).
	Touch	Vælg for at deaktivere knapper på touchscreen.
	Touch-lås	Vælg for at swipe nedad fra toppen af skærmen for at låse touchscrenen op.
	Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og de aktuelle forhold.





Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 27*).

- Hold  nede for at åbne kontrolmenuen.
- Hold  nede.
- Vælg en mulighed:
 - 'vis du vil føje et kontrolelement til menuen, skal du vælge **Tilføj kontrolelementer** og vælge et kontrolelement, der skal tilføjes.
 - Hvis du vil ændre placeringen af en genvej i kontrolmenuen, skal du vælge **Omarranger kontrolelementer**, vælge et kontrolelement, der skal fjernes, trykke på  eller  for at flytte kontrolelementet til en ny placering. Tryk derefter på  for at vælge den nye placering.
 - Hvis du vil fjerne genvejen fra kontrolmenuen, skal du vælge **Fjern kontrolelementer** og vælge et kontrolelement, der skal fjernes.


Brug af skærmen Lommelygte

Brug af lommelygten kan reducere batterilevetiden.

- Hold  nede.
BEMÆRKNING: Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 28*).
- Vælg .
- Tryk på  eller  for at justere lysstyrken og farven.

Lyt til musik på din telefon


Du kan også styre musikafspilning på din telefon fra dit Forerunner® 70 ur.






- Hold  nede på et vilkårligt skærmbillede nede for at åbne musikstyring.
- Vælg en mulighed:

- Vælg ► for at afspille og sætte det aktuelle musiknummer på pause.
- Vælg ►| for at springe til næste musiknummer.
- Vælg ⋮ for at få adgang til flere funktioner til musikstyring og lydstyrke.

3 Begynd at lytte til musik fra på din parrede telefon.

Kontrollementer til musikafspilning

Under en aktivitet kan du swipe til venstre for at få vist kontrollementerne til afspilning af musik. Du kan også trykke på  for at åbne musikbetjeningen.

	Vælg for at se flere kontrollementerne til musikafspilning.
	Vælg for at justere lydstyrken.
	Vælg for at afspille og sætte den aktuelle lydfil på pause.
	Vælg for at springe til den næste lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole hurtigt frem i den aktuelle lydfil.
	Vælg for at genstarte den aktuelle lydfil. Vælg to gange for at springe til den forrige lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole tilbage igennem den aktuelle lydfil.

Overblik

Uret leveres med forudindlæste overblik, der giver hurtige oplysninger (*Visning af overblik, side 31*). Nogle overblik kræver en Bluetooth® forbindelse til en kompatibel telefon.

Nogle overblik er ikke synlige som standard. Du kan føje dem til overbliklisten manuelt (*Tilpasning af overbliklisten, side 32*). Nogle overblikke vises i en gruppering af relaterede målinger, såsom sundhed og aktivitet.


TIP: Du kan også downloade overblik fra Connect IQ™ butikken (*Connect IQ funktioner, side 58*).

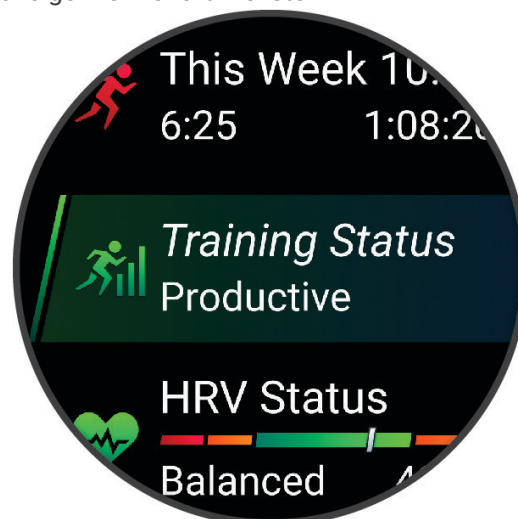
Navn	Beskrivelse
Flere tidszoner	Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner (<i>Tilføjelse af flere tidszoner, side 43</i>).
Batteri	Viser den anslåede batteritid og de seneste batteriforbrugsdata, herunder en oversigt over batteriforbrug efter aktivitet og funktion.
Body Battery™	Når uret bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau for de seneste mange timer (<i>Body Battery™, side 32</i>).
Kalender	Viser kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.
Nedtællinger	Viser kommende nedtællingsevents.
Garmin® coach	Viser planlagt træninger, når du vælger en Garmin coach adaptiv træningsplan i din Garmin Connect™ konto. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen, hvis det er relevant.
Health Snapshot™	Starter en Health Snapshot session på uret, der registrerer adskillige vigtige sundhedsoplysninger, når du ikke bevæger dig i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejtrækningsfrekvens. Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner.
Sundhedsstatus	Viser sundhedsmålinger, såsom din respiration og pulsvariation.
Puls	Viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og en graf over din gennemsnitlige hvilepuls (RHR).
Historik	Viser din aktivitetshistorik og en graf over dine registrerede aktiviteter (<i>Brug af historik, side 45</i>).
HRV status	Viser dit 7-dages gennemsnit for din pulsvariation natten over (<i>Status for pulsvariation, side 34</i>).
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.
Sidste aktivitet	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
Sidste tur Sidste løbetur Sidste svømmetur	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet og historik for den angivne sport.
Logning af livsstil	Sporer din daglige adfærd og giver dig mulighed for at se, hvordan adfærden påvirker visse sundhedsmålinger i Garmin Connect appen (<i>Logning af livsstil, side 40</i>).
Messenger	Viser dine Garmin Messenger™ appsamtaler og giver dig mulighed for at besvare beskeder fra dit ur (<i>Garmin Messenger™ app, side 58</i>).
Månefase	Viser tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
Lure	Viser den samlede tid brugt på lure og Body Battery niveaugevinster. Du kan starte lur-timeren, og indstille en alarm til at vække dig (<i>Fokustilstande, side 60</i>).
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (<i>Aktivering af telefonmeddelelser, side 54</i>).
Ernæring	Viser din daglige næringsoversigt, herunder kalorier og makronæringsstoffer. Du kan også logge din madindtagelse. Du skal have et aktivt Garmin Connect+ abonnement for at kunne registrere og få vist din ernæring (<i>Garmin Connect+™ Abonnement, side 57</i>).
Primært løb	Viser den løbsbegivenhed, du angiver som det primære løb i din Garmin Connect kalender (<i>Løbskalender og primært løb, side 39</i>).
Måling af iltmætning	Muliggør manuel iltmætningsmåling (<i>Få målinger af iltmætning, side 64</i>). Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme målingen af iltmætning, optages målingerne ikke.

Navn	Beskrivelse
Løbskalender	Viser dine kommende løbsbegivenheder, der er angivet i din Garmin Connect kalender (<i>Løbskalender og primært løb, side 39</i>).
Restitution	Viser tiden for din restitution. Den maksimale tid er fire dage.
Vejrtrækning	Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.
Løbepræstation	Viser målinger af løbepræstation, f.eks. estimering af VO2-max og syregrænse (<i>Præstationsmålinger, side 32</i>).
Søvncoach	Giver anbefalinger til dit søvnbehov baseret på søvn- og aktivitetshistorik, døgnrytme, HRV status og lure. BEMÆRKNING: Du kan få vist søvnindsigt, aktivere søvntilstand, indstille alarmer og opdatere søvnindstillinger.
Søvnscore	Viser den samlede sovetid, en søvnscore og oplysninger om søvnniveau for den foregående nat. Du kan også se eventuelle vejrtrækningsvariationer i løbet af natten (<i>Søvnregistrering, side 65</i>).
Sportsscorer	Sporer college- eller professionelle sportshold med scorer og livedata.
Skridt	Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.
Aktier	Viser en liste over aktier, der kan tilpasses (<i>Tilføjelse af en aktie, side 40</i>).
Stress	Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af. Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme dit stressniveau, optages stressmålinger ikke.
Solopgang og solnedgang	Viser solopgang, solnedgang og tusmørke.
Parathed til træning	Viser en score og en kort meddelelse, der hjælper dig med at bestemme, hvor klar du er til træning hver dag (<i>Parathed til træning, side 38</i>).
Træningsstatus	Viser din aktuelle træningsstatus og din træningsbelastning, som viser dig, hvordan din træning påvirker dit konditionsniveau og din præstation (<i>Træningsstatus, side 35</i>).
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.
Registrering af vægt	Viser dine seneste væggtrends og historik. Du kan indtaste din vægt manuelt. Hvis du har parret en Index™ vægt med din Garmin Connect konto, vises dine vægtdata i oversigten.

Visning af overblik

Oversigt giver hurtig adgang til helbredsdata, aktivitetsoplysninger, indbyggede sensorer og meget mere. Når du parrer dit ur, kan du få vist data fra din telefon, f.eks. oplysninger om sundhed, vejrudsigter og kalenderbegivenheder.



- 1 Tryk på  på urskiven for at rulle gennem overblikslisten.



TIP: Du kan også stryge for at rulle eller trykke for at vælge indstillinger.

- 2 Tryk på  for at få vist flere oplysninger.

3 Vælg en mulighed:





- Tryk på  for at få vist detaljer om et overblik.
- Vælg  for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for et overblik.

Tilpasning af overblikslisten

1 Tryk på på urskiven for at få vist overblikslisten.

2 Vælg **Rediger**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil ændre placeringen af et overblik på listen, skal du vælge et overblik, trykke på  eller  for at flytte overblikket og trykke på  for at vælge den nye placering.
- For at fjerne et overblik fra listen skal du vælge et overblik og vælge .
- Hvis du vil føje et overblik til listen, skal du vælge **Tilføj** og vælge et eller flere overblikke.

TIP: Du kan vælge **Opret mappe** for at oprette en mappe, der indeholder flere overblikke (*Oprettelse af overbliksmapper, side 32*).

Oprettelse af overbliksmapper

Du kan tilpasse overblikslisten til at oprette mapper med relaterede overblik.

1 Tryk på på urskiven for at få vist overblikslisten.

2 Vælg **Rediger** > **Tilføj** > **Opret mappe**.


3 Vælg de overblik, der skal medtages i mappen, og vælg **Fuldført**.

BEMÆRKNING: Hvis overblikkene allerede er på overblikslisten, kan du flytte eller kopiere dem til mappen.

4 Vælg eller indtast et navn til mappen.

5 Vælg et ikon for mappen.

6 Vælg om nødvendigt en indstilling:

- Hvis du vil redigere mappen, skal du rulle til mappen på overblikslisten og holde  nede.
- Hvis du vil redigere overblik i mappen, skal du åbne mappen og vælge **Rediger** (*Tilpasning af overblikslisten, side 32*).

Body Battery™

Dit ur analyserer dine pulsudsving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzindmåleren på en bil. Body Battery niveauet er fra 5 til 100, hvor 5 til 25 er en meget lav mængde reserveenergi, 26 til 50 er en lav mængde reserveenergi, 51 til 75 er en mellemstor mængde reserveenergi, og 76 til 100 er en stor mængde reserveenergi.

Du kan synkronisere uret 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 32*).

Tips til forbedrede Body Battery™ data

- For at opnå mere præcise resultater kan du have uret på, mens du sover.
- God søvn oplader din Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og højt stressniveau kan få din Body Battery til at blive afladet hurtigere.
- Fødeindtagelse samt stimulanser som koffein har ingen indflydelse på din Body Battery.

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.

Disse estimater leveres og understøttes af Garmin Human Performance Lab™. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

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

HRV status: Uret analyserer dine pulsmålinger på håndledet, mens du sover, for at bestemme din status for pulsvariation (HRV) baseret på dine personlige, langsigtede HRV gennemsnit (*Status for pulsvariation, side 34*).

Forventede konkurrencetider: Uret bruger VO2-max estimeringen og din træningshistorik til at give en målløbetid på basis af din nuværende form (*Visning af dine forventede løbetider, side 33*).

VO2-max: VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne (*Om VO2-max estimeringer, side 33*).

Om VO2-max estimeringer

VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO2-max er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. Forerunner® enheden kræver håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler for at kunne vise din VO2-max estimering.

På enheden vises din VO2-max estimering som et tal, en beskrivelse og et niveau på måleren. På din Garmin Connect™ konto kan du få vist yderligere detaljer om din VO2-max estimering, herunder hvor den er placeret i forhold til din alder og dit køn.





Lilla	Fremragende
Blå	Rigtig god
Grøn	God
Orange	Nogenlunde
Rød	Dårlig

VO2-max data kommer fra Garmin Human Performance Lab™. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2-max standardbedømmelser, side 85*) og gå til www.CooperInstitute.org.

Få din 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 uret (*Parring af dine trådløse sensorer, side 51*).




For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 72*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 72*). Estimatet kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeprestation. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Aktivitetsindstillinger, side 23*).

- 1 Start en løbeaktivitet.
- 2 Løb udendørs med moderat eller høj intensitet, og opnå mindst 70 % af din maksimale puls.
- 3 Vælg **Gem** efter mindst ti minutter.
- 4 Tryk på  eller  for at rulle igennem præstationsmålingerne.

Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 72*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 72*).

Dit ur bruger VO2-max. estimering og din træningshistorik til at give en målløbetid (*Om VO2-max estimeringer, side 33*). Uret analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

- 1 Tryk på  på urskiven for at få vist præstationsoverblikket for løb.
- 2 Tryk på .
- 3 Rul for at få vist en forventet konkurrencetid.
- 4 Tryk på  for at få vist flere oplysninger.





- 5 Rul for at få vist forudsigelser for andre afstande.


BEMÆRKNING: Forudsigelserne kan virke upræcise i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeprestation.

Status for pulsvariation

Uret analyserer dine pulsmålinger på håndledet, mens du sover, for at bestemme din pulsvariation (HRV). Træning, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og sunde vaner påvirker alle sammen din pulsvariation. HRV værdier kan variere meget afhængigt af køn, alder og formniveau. En balanceret HRV status kan indikere positive tegn på sundhed, f.eks. god balance mellem træning og restitution, bedre hjerte-kar-form og større modstandsdygtighed over for stress. En ubalanceret eller dårlig status kan være tegn på træthed, større behov for restitution eller øget stress. For at opnå det bedste resultat skal du have uret på, mens du sover. Uret kræver tre ugers ensartede søvndata for at kunne vise din status for pulsvariation.



Farvezone	Status	Beskrivelse
 Grøn	Balanceret	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger inden for dit basislinjeområde.
 Orange	Ubalanceret	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger over eller under dit basislinjeområde.

Farvezone	Status	Beskrivelse
 Rød	Lav	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger et godt stykke under dit basislinjeområde.
Ingen farve	Dårlig Ingen status	Dine HRV værdier ligger et godt stykke under det normale område for din alder. Ingen status betyder, at der ikke er tilstrækkelig med data til at generere et gennemsnit over syv dage.

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect™ konto for at få vist din aktuelle status for pulsvariation, tendenser og undervisningsfeedback.

Træningsstatus

Disse målinger er estimater, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter. Målingerne kræver, at du skal fuldføre aktiviteter i to uger med brug af håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Målingerne kan virke unøjagtige i starten, når uret stadig lærer om din præstation.

Disse estimater leveres og understøttes af Garmin Human Performance Lab™. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.



Træningsstatus: Træningsstatus viser dig, hvordan din træning påvirker din kondition og dine præstationer. Din træningsstatus er baseret på ændringer i din VO2-max, akutte belastning og HRV status 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 (*Om VO2-max estimeringer, side 33*).

HRV: HRV er din status for pulsvariation over de seneste syv dage (*Status for pulsvariation, side 34*).

Akut belastning: Akut belastning er en vægtet sum af dine seneste træningsbelastnings scorer, herunder træningsvarighed og intensitet. (*Akut belastning, side 36*).

Fokus på træningsbelastning: Uret analyserer og fordeler 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. Uret viser din belastningsfordeling i løbet af de sidste 4 uger (*Træningsbelastningsfokus, side 36*).

Restitutionstid: Restitutionstid viser, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til den næste, hårde træning (*Restitutionstid, side 37*).

Træningsstatusniveauer

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

Ingen status: Uret har brug for, at du registrerer flere aktiviteter i en periode på to uger med VO2-max resultater fra løb eller cykling for at kunne bestemme din træningsstatus.

Afvikling af træningseffekt: Du har en pause i din træningsrutine, eller du træner meget mindre end normalt i en uge eller mere. Afvikling af træningseffekt betyder, at du ikke kan opretholde dit formniveau. Du kan prøve at forøge din træningsbelastning for at opleve forbedring.

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

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.

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.

Top: 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.

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.

Uproduktiv: Din træningsbelastning er på et godt niveau, men din kondition aftager. Prøv at fokusere på hvile, ernæring og stresshåndtering.

Belastet: Der er ubalance mellem din restitutions- og træningsbelastning. Det er et normalt resultat efter en hård træning eller større begivenhed. Din krop kæmper muligvis for at restituere, så du bør være opmærksom på din overordnede sundhed.

Tips til at hente din træningsstatus

Træningsstatusfunktionen afhænger af opdaterede vurderinger af dit formniveau, herunder mindst én VO2-max måling om ugen (*Om VO2-max estimeringer, side 33*). Indendørs løbeaktiviteter genererer ikke en VO2-max estimering for at bevare nøjagtigheden af trenden i dit formniveau. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Aktivitetsindstillinger, side 23*).

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

- Løb udendørs mindst én gang om ugen, og få din puls op på mere end 70 % af din maksimale puls i mindst 10 minutter.
Når du har brugt uret en uge eller to, bør din træningsstatus være tilgængelig.
- Registrer alle dine fitnessaktiviteter på din primære træningsenhed, så uret kan indsamle oplysninger om din præstation (*Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger, side 57*).
- Bær uret hele tiden, mens du sover, for at fortsætte med at generere en opdateret HRV status. Hvis du har en gyldig HRV status, kan det hjælpe med at opretholde en gyldig træningsstatus, når du ikke har så mange aktiviteter med VO2-max målinger.

Akut belastning

Akut belastning er en vægtet sum af dit ekstra iltbehov efter træning (EPOC) i de seneste mange dage. Måleren angiver, om din aktuelle belastning er lav, optimal, høj eller meget høj. Det optimale område er baseret på dit individuelle 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 træningsbelastningsestimater have fået mere detaljerede måloplysninger, der kan hjælpe dig med at afbalancere dine træningsaktiviteter.

Under målsætningen: Din 4-ugers træningsbelastning er lavere end optimalt i alle intensitetskategorier.

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 VO2-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 træningsnyttelvirkning, 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, VO₂-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 4-ugers træningsbelastning er højere end optimalt.

Belastningsforhold

Belastningsforhold er forholdet mellem din akutte (kortsigtede) træningsbelastning og din kroniske (langsigtede) træningsbelastning. Det er nyttigt til at spore ændringer i din træningsbelastning.

Status	Værdi	Beskrivelse
Ingen status	Ingen	Belastningsforhold vil være synligt efter 2 ugers træning.
Lav	Lavere end 0,8	Din kortsigtede træningsbelastning er lavere end din langsigtede træningsbelastning.
Optimal 	0,8 til 1,4	De kort- og langsigtede træningsbelastninger er afbalancerede. Det optimale område er baseret på dit individuelle formniveau og din træningshistorik.
Høj	1,5 til 1,9	Din kortsigtede træningsbelastning er højere end din langsigtede træningsbelastning.
Meget høj	2,0 eller højere	Din kortsigtede træningsbelastning er betydeligt højere end din langsigtede træningsbelastning.

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 36*). 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 ved moderat anstrengelse eller træning med længere intervaller (>180 sekunder) har en positiv indvirkning på dit aerobe stofskifte og resulterer i en forbedret aerob Training Effect.

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

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

Træningseffekt	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.

Træningseffektteknologien leveres og understøttes af Garmin Human Performance Lab™. Der er flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

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.

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

Restitutionstiden vises umiddelbart efter en aktivitet. Tiden tæller ned, indtil det er optimalt for dig at forsøge en anden type hård træning. Enheden opdaterer din restitutionstid i løbet af dagen baseret på ændringer i søvn, stressniveau, afslapning og fysisk aktivitet.

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.


BEMÆRKNING: Din restitutionspuls beregnes ikke for aktiviteter med lav effekt, såsom yoga.

Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den

Hvis du er skadet eller syg, kan du sætte din træningsstatus på pause. Du kan fortsætte med at registrere fitnessaktiviteter, men din træningsstatus, fokus på træningsbelastning, feedback om restitution og anbefalinger til træning deaktiveres midlertidigt.


Du kan genoptage din træningsstatus, når du er klar til at starte træningen igen. For at opnå de bedste resultater skal du udføre mindst én VO2-max måling hver uge (*Om VO2-max estimeringer, side 33*).

1 Når du vil sætte din træningsstatus på pause, skal du vælge en indstilling:

- På træningsstatusoverblikket skal du holde  nede og vælge **Sæt træningsstatus på pause**.
- I Garmin Connect™ indstillingerne skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus > ⋮ > Sæt træningsstatus på pause**.

2 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.

3 Når du vil genoptage din træningsstatus, skal du vælge en indstilling:






- I træningsstatusoverblikket skal du holde  nede og vælge **Fortsæt træningsstatus**.
- Fra indstillingen Garmin Connect skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus > ⋮ > Fortsæt træningsstatus**.

4 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.

Parathed til træning

Din parathed til træning er en score og en kort meddelelse, der hjælper dig med at bestemme, hvor klar du er til træning hver dag. Scoren beregnes og opdateres løbende i løbet af dagen ved hjælp af følgende faktorer:

- Søvnscore (sidste nat)
- Restitutionstid
- HRV status
- Akut belastning
- Søvnhistorik (de sidste 3 nætter)
- Stresshistorik (de sidste 3 dage)

Farvezone	Score	Beskrivelse
 Lilla	95 til 100	Top Bedst muligt
 Blå	75 til 94	Høj Klar til udfordringer
 Grøn	50 til 74	Moderat Klar
 Orange	25 til 49	Lav Tid til at sætte farten ned
 Rød	1 til 24	Dårlig Lad kroppen restituere



Gå til din Garmin Connect™ konto for at få vist historiske scores for din træningsparathed.

Løbskalender og primært løb

Når du føjer en løbsbegivenhed til din Garmin Connect™ kalender, kan du få vist begivenheden på uret ved at tilføje det primære løbsoverblik ([Overblik](#), side 30). Begivenhedsdatoen skal være inden for de næste 365 dage. Uret viser en nedtælling til begivenheden, din måltid eller forventede sluttid (kun løbsbegivenheder) samt vejroplysninger.



BEMÆRKNING: Historiske vejroplysninger for positionen og datoen er tilgængelige med det samme. Data for lokale vejrudsigter vises ca. 14 dage før begivenheden.


Hvis du tilføjer mere end én løbsbegivenhed, bliver du bedt om at vælge en primær begivenhed.

Afhængigt af de tilgængelige banedata for din begivenhed kan du få vist højdedata, banekortet og tilføje en PacePro™ plan ([PacePro™ Træning](#), side 17).

Træning forud for en løbsbegivenhed

Uret kan foreslå daglige træninger for at hjælpe dig med at træne forud for en løbe- eller cyklebegivenhed, hvis du har en VO2-max estimering ([Om VO2-max estimeringer](#), side 33).




- 1 Fra Garmin Connect™ appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Løb og Begivenheder > Find en begivenhed**.
- 3 Søg efter en begivenhed i dit område.
Du kan også vælge **Opret en begivenhed** for at oprette din egen begivenhed.
- 4 Vælg **Føj til kalender**.
- 5 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.
- 6 På uret skal du rulle ned til det primære løbsoverblik for at se en nedtælling til din primære løbsbegivenhed.


7 Tryk på  på urskiven, og vælg en løbe- eller cykelaktivitet.

BEMÆRKNING: Hvis du har gennemført mindst ét udendørs løb med pulsdatab eller én tur med puls- og effektdata, vises daglige anbefalede træninger på uret.

Tilføjelse af en aktie

Før du kan tilpasse listen over aktier, skal du føje aktieoverblikket til overbliklisten ([Tilpasning af overbliklisten](#), side 32).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på  for at se aktieoverblikket.
- 2 Tryk på .
- 3 Vælg **Rediger > Tilføj**.
- 4 Angiv firmanavnet eller aktiesymbolet for den aktie, du vil tilføje, og vælg .
Uret viser søgeresultater.
- 5 Vælg den aktie, du vil tilføje.
- 6 Vælg aktien for at se flere oplysninger.

TIP: Hvis du vil have vist aktier på overbliklisten, kan du trykke på  og vælge **Indstil som favorit**.

Logning af livsstil

Brug overblikket over logning af livsstil på dit Forerunner® ur til at finde ud af, hvordan hverdagens adfærd påvirker flere sundhedsmålinger, f.eks. din søvnscore, hvilepuls og meget mere. Du kan logge og spore adfærd, der afspejler dine daglige vaner og handlinger, såsom sent koffeinindtag, kolde dukkerter eller læsning før sengetid, i Garmin Connect™ appen ([Sporing af logning af livsstil](#), side 40). Du kan endda oprette og spore brugerdefineret adfærd.

Sporing af logning af livsstil

Før du kan bruge funktionen til logning af livsstil, skal du have en Garmin Connect™ konto, downloade Garmin Connect appen og parre dit Garmin® ur med Garmin Connect appen.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Sundhedsstatistik > Registrering af livsstil**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.
- 4 Konfigurer påmindelser om logning (valgfrit).

Du kan se detaljerede rapporter om logning af livsstil i Garmin Connect appen.




TIP: Du kan aktivere overblikket over logning af livsstil på dit ur for at få vist og logge livsstilsadfærd ([Tilpasning af overbliklisten](#), side 32).

Ure

Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer.

1 Vælg en mulighed:

- Fra urskiven skal du holde  nede.
- Fra urskiven skal du trykke på .
- Hold  nede.

2 Vælg **Ure > Alarmer**.

3 Vælg en mulighed:




- Hvis du vil indstille og gemme en alarm første gang, skal du indtaste alarmtidspunktet.
- Vælg **Tilføj alarm**, og indtast alarmtidspunktet for at indstille og gemme flere alarmer.

4 Rul ned for se flere muligheder.

5 Vælg **Gem**.

Redigering af en alarm

1 Vælg en mulighed:

- Fra urskiven skal du holde  nede.
- Fra urskiven skal du trykke på .
- Hold  nede.

2 Vælg **Ure > Alarmer**.

3 Vælg en alarm.

4 Vælg en mulighed:

- Vælg **Status** for at slå alarmeren til eller fra.
- Vælg **Tid** for at ændre alarmtidspunktet.
- Hvis du vil indstille en alarm til at vække dig blidt i 30-minutters vinduet før din planlagte alarm baseret på optimal sovetid, skal du vælge **Smart vækning**.

BEMÆRKNING: Din alarm vil altid gå i gang på det valgte tidspunkt sammen med eventuelle tidligere alarmer. Hvis du f.eks. indstiller alarmeren til 8:00, prøver alarmeren muligvis at vække dig blidt på et tidspunkt mellem 7:30 og 8:00.

- Vælg **Gentag** for at indstille alarmeren til at blive gentaget regelmæssigt, og vælg, hvornår alarmeren skal gentages.
- Vælg **Lyd og vibration** for at vælge typen af alarmmeddelelse.

BEMÆRKNING: Du kan også få vist en forhåndsvisning af alarmlyden og vælge vibrationsindstillinger. Du kan vælge **Stille start**, hvis alarmeren skal begynde at vibrere blødt og derefter blive kraftigere.




- Vælg **Etiket** for at ændre alarmbeskrivelsen.

5 Vælg en mulighed:



- Vælg **Fuldført** for at gemme dine ændringer.
- Vælg **Slet** for at slette alarmeren.

Brug af nedtællingstimeren

1 Vælg en mulighed:


- Hold  på urskiven nede.
- Tryk på  på urskiven.
- Hold  nede.

2 Vælg **Ure > Timere**.

3 Hvis du aldrig har gemt en timer, skal du vælge tidspunktet ved hjælp af touchscreenen eller den  og .

4 Hvis du tidligere har gemt en timer, kan du vælge en indstilling:

- Vælg **Hurtig timer**, og indtast tiden for at indstille en ny nedtællingstimer uden at gemme den.
- Vælg **Rediger > Tilføj timer**, og indtast tiden for at indstille og gemme en ny nedtællingstimer.
- Hvis du vil indstille en gemt nedtællingstimer, skal du vælge den gemte timer.

5 Tryk på  for at starte timeren.

- 6 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Hvis du vil stoppe timeren, skal du vælge **||**.
 - Hvis du vil genstarte timeren, skal du vælge **↺**.
 - Hvis du vil annullere timeren, skal du vælge **⋮** > **Annuller timer**.
 - Hvis du vil gemme timeren, skal du vælge **⋮** > **Gem timer**.
 - Hvis du vil genstarte timeren automatisk, når den udløber, skal du vælge **⋮** > **Auto genstart** > **Til**.
 - Hvis du vil tilpasse timermeddelelsen, skal du vælge **⋮** > **Lyd og vibration**.

Sletning af en nedtællingstimer

- 1 Vælg en mulighed:
 - Hold **⏏** nede på urskiven.
 - Tryk på **⏏** på urskiven.
 - Hold **⏏** nede.
- 2 Vælg **Ure** > **Timere** > **Rediger**.
- 3 Vælg en timer.
- 4 Vælg **Slet**.

Brug af stopur

- 1 Vælg en mulighed:
 - Fra urskiven skal du holde **⏏** nede.
 - Fra urskiven skal du trykke på **⏏**.
 - Hold **⏏** nede.
- 2 Vælg **Ure** > **Stopur**.
- 3 Tryk på **⏏** for at starte timeren.
- 4 Tryk på **⏏** for at genstarte omgangstimeren ①.






Den samlede stopurstrid ② fortsætter med at tælle.

- 5 Tryk på **⏏** for at stoppe begge timere.
- 6 Vælg en mulighed:
 - For at nulstille begge timere, skal du trykke på **⏏**.
 - For at gemme stopurstriden som en aktivitet skal du trykke på **⏏** og vælge **Gem aktivitet**.
 - Hvis du vil nulstille timere og afslutte stopuret, skal du trykke på **⏏** og vælge **Fuldført**.
 - For at gennemse omgangstimerne skal du trykke på **⏏** og vælge **Gennemse**.
BEMÆRKNING: Indstillingen **Gennemse** vises kun, hvis der er flere omgange.
 - For at gå tilbage til urskiven uden at nulstille timerne skal du trykke på **⏏** og vælge **Gå til urskive**.
 - For at aktivere eller deaktivere registrering af omgange, skal du trykke på **⏏** og vælge **Lap-tast**.

Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan få vist det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

1 Vælg en mulighed:

- Hold  på urskiven nede.
- Tryk på  på urskiven.
- Hold  nede.

TIP: Du kan se dine alternative tidszoner i overbliklisten (*Tilpasning af overbliklisten*, side 32).




2 Vælg **Ure > Alternative tidszoner > Tilføj zone**.

3 Tryk på  eller  for at fremhæve et område, og tryk på  for at vælge det.

4 Vælg en tidszone.

Redigering af alternativ tidszone

1 Vælg en mulighed:

- Fra urskiven skal du holde  nede.
- Fra urskiven skal du trykke på .
- Hold  nede.

TIP: Du kan se dine alternative tidszoner i overbliklisten (*Tilpasning af overbliklisten*, side 32).

2 Vælg **Ure > Alternative tidszoner**.

3 Vælg en tidszone.




4 Tryk på .

5 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil indstille tidszonen, der bliver vist i overbliklisten, skal du vælge **Indstil som favorit**.
- Hvis du vil indtaste et brugerdefineret navn for tidszonen, skal du vælge **Omdøb**.
- Hvis du vil indtaste en brugerdefineret forkortelse for tidszonen, skal du vælge **Forkort**.
- Hvis du vil ændre tidszonen, skal du vælge **Skift zone**.
- Hvis du vil slette tidszonen, skal du vælge **Slet**.

Tilføjelse af et nedtællingsevent

1 Vælg en mulighed:

- Fra urskiven skal du holde  nede.
- Fra urskiven skal du trykke på .
- Hold  nede.

TIP: Du kan se dine nedtællingsevents i overbliklisten (*Tilpasning af overbliklisten*, side 32).

2 Vælg **Ure > Nedtællinger > Tilføj**.

3 Indtast et navn.

4 Vælg et år, en måned og en dag.




5 Vælg en mulighed:

- Vælg **Hele dagen**.
- Vælg **Specifik tid**, og indtast et klokkeslæt.

6 Vælg et ikon.

Redigering af et nedtællingsevent

1 Vælg en mulighed:


- Hold  på urskiven nede.
- Tryk på  på urskiven.
- Hold  nede.

TIP: Du kan se dine nedtællingsevents i overbliklisten (*Tilpasning af overbliklisten*, side 32).

2 Vælg **Ure > Nedtællinger**.

3 Vælg et nedtællingsevent.

4 Tryk på  og vælg **Indstil som favorit** for at få vist nedtællingseventet i overbliklisten (valgfrit).

- 5 Tryk på , og vælg **Rediger nedtælling**.
- 6 Vælg en indstilling, der skal redigeres:
- Hvis du vil omdøbe eventet, skal du vælge **Navn**.
 - Hvis du vil ændre datoen, skal du vælge **Dato**.
 - Hvis du vil ændre klokkeslættet, skal du vælge **Tid**.
 - Vælg **Ikon** for at ændre ikonet.
 - Hvis du vil tilføje et forkortet navn til eventet, skal du vælge **Forkortelse**.
 - Hvis du vil tilføje påmindelser om eventet, skal du vælge **Påmindelser**.
 - Hvis du vil gentage eventet hvert år, skal du vælge **Gentag årligt**.
 - Hvis du vil fjerne eventet, skal du vælge **Slet nedtælling**.

Historik






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

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

Brug af historik

Historikken indeholder gemte aktivitetsdata, rekorder og totaler.



Uret har en historikoversigt, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata (*Overblik, side 30*).

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Historik**.
Der vises et søjlediagram over de seneste aktiviteter.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre tidsperioden for søjlediagrammet, skal du trykke på  og vælge **Grafindstillinger**.
 - Hvis du vil have vist dine personlige rekorder efter sport, skal du trykke på  og vælge **Rekorder** (*Personlige rekorder, side 45*).
 - Hvis du vil se dine ugentlige eller månedlige totaler, skal du trykke på  og vælge **Totaler** (*Visning af samlede data, side 46*).
 - Hvis du vil se din aktivitetshistorik, skal du trykke på  og vælge en aktivitet.

Personlige rekorder



Når du har afsluttet en aktivitet, viser uret eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat under den pågældende aktivitet. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid over flere typiske distancer, højeste styrkeaktivitetsvægt for større bevægelser og længste løb, tur eller svømning.

Visning af dine personlige rekorder

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Tryk på , og vælg **Rekorder**.
- 4 Vælg en sport.
- 5 Vælg en rekord.
- 6 Vælg **Vis rekord**.



Gendannelse af en personlig rekord

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

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Tryk på , og vælg **Rekorder**.
- 4 Vælg en sport.
- 5 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 6 Vælg **Forrige** > ✓.

BEMÆRKNING: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.



Sletning af personlige rekorder

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Tryk på , og vælg **Rekorder**.
- 4 Vælg en sport.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil slette en rekord, skal du vælge en rekord og vælge **Slet rekord** > ✓.
 - Hvis du vil slette alle rekorder for sporten, skal du vælge **Slet alle rekorder** > ✓.

BEMÆRKNING: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Visning af samlede data

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

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Tryk på , og vælg **Totaler**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

Indstillinger for meddelelser og alarmer

Hold  på urskiven nede, og vælg **Urindstillinger** > **Notifikationer og alarmer**.

Smart notifikationer: Tilpasser de smart-notifikationer, der vises på uret (*Aktivisering af telefonmeddelelser, side 54*).

Sundhed & Wellness: Tilpasser de sundheds- og wellness-advarsler, der vises på dit ur (*Sundheds- og wellness-advarsler, side 47*).

Rapportindstillinger: Aktiverer rapporter og tilpasser rapportdata og tema. Du kan vælge **Morgenrapport** for at oprette og redigere daglige beskeder i morgenrapporten (*Tilpasning af din morgenrapport, side 48*). Du kan vælge **Aftenrapport** for at planlægge aftenrapporten (*Tilpasning af din aftenrapport, side 48*). Du kan vælge **Vælg tema** for at tilpasse baggrundstema for dine rapporter.

Systemalarmer: Indstiller klokkeslæt (Indstiller tidsalarmer), barometer(,), eller telefonforbindelsesalarmer (*Aktivisering af advarsler om telefonforbindelse, side 48*).

Meddelelsescenter: Aktiverer meddelelsescenteret til visning af nye meddelelser (Viewing Notifications (fenix 8)).

Sundheds- og wellness-advarsler

Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger** > **Notifikationer og alarmer** > **Sundhed & Wellness**.

Daglig oversigt: En Body Battery™ daglig oversigt vises et par timer før starten af din soveperiode. Den daglige oversigt giver indsigt i hvordan din daglige stress og aktivitetshistorik har påvirket dit Body Battery niveau (*Body Battery™, side 32*).

Stressalarmer: Giver dig besked, når stressperioder har drænet dit Body Battery niveau.

Hvilealarmer: Giver dig besked, når du har en rolig periode, og dens indvirkning på dit Body Battery niveau.

Alarm ved unormal puls: Advarer dig, når din puls er over eller under en målværdi (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 47*).

Aktivitalsalarm: Minder dig om at bevæge dig.


Alarm ved mål: Underretter dig, når du når dit daglige skridtmål og ugentlige intensitetsmål i minutter.

Indstilling af alarm ved unormal puls

ADVARSEL

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet, som brugeren har valgt, efter mindst ti minutter med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked, når din puls falder under den valgte tærskel under den valgte soveperiode, der er konfigureret i Garmin Connect™ appen. Denne funktion giver dig ikke besked om nogen potentiel hjertesygdom og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere nogen medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjerterelaterede problemer.

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.


- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Notifikationer og alarmer** > **Sundhed & Wellness** > **Alarm ved unormal puls**.
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.
- 4 Indstil tærskelværdien for pulsen.

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

Aktivitalsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitalsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises en besked. Uret bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner er slået til (*Systemindstillinger, side 76*). Du kan tilpasse din bevægelsesalarm til at blive afvist ved at gå eller ved andre typer af bevægelser.

Tilpasning af aktivitalsalarmer

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Urindstillinger** > **Notifikationer og alarmer** > **Sundhed & Wellness** > **Aktivitalsalarm** > **Til**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Alarmtype** for at indstille alarmen baseret på trin eller andre typer bevægelser.
 - Vælg **Bevægelser** for at tillade siddende bevægelser eller frie bevægelser for at rydde alarmen.
 - Vælg **Bevægelsesvarighed** for at indstille alarmen til at blive ryddet efter 30, 45 eller 60 sekunder.

Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækketidspunkt. Rul op for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, status for døgnets pulsvariation med mere ([Tilpasning af din morgenrapport, side 48](#)).

Tilpasning af din morgenrapport

BEMÆRKNING: Du kan tilpasse disse indstillinger på dit ur eller i din Garmin Connect™ konto.

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Notifikationer og alarmer > Rapportindstillinger > Morgenrapport**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vis rapport** for at aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Vælg **Rediger rapport** for at tilpasse rækkefølgen og datatypen, der vises i din morgenrapport.
 - Hvis du vil skrive og tilføje brugerdefinerede meddelelser til din morgenrapport, skal du vælge **Tilpas daglige meddelelser > Rediger meddelelser**.

Aftenrapport


Dit ur viser en aftenrapport før din sovetid. Rul for at få vist rapporten, som indeholder dine Body Battery™ oplysninger, morgendagens træning og vejr, anbefalinger fra søvncoach og meget mere ([Tilpasning af din aftenrapport, side 48](#)).

Tilpasning af din aftenrapport

BEMÆRKNING: Du kan tilpasse disse indstillinger på dit ur eller i din Garmin Connect™ konto.

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Notifikationer og alarmer > Rapportindstillinger > Aftenrapport**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vis rapport** for at aktivere eller deaktivere aftenrapporten.
 - Vælg **Rediger rapport** for at tilpasse rækkefølgen og typen af data, der vises i din aftenrapport.
 - Vælg **Planrapport** for at indstille tidsrummet mellem rapporten og dit starttidspunkt for søvn ([Fokustilstande, side 60](#)).

Indstilling af et tidsalarmer

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Tid**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - 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**.

Aktivering af advarsler om telefonforbindelse

Du kan indstille uret til at advare dig, når din parrede telefon forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth® teknologi.

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Telefon**.

Indstillinger for lyd og vibration

Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger > Lyd og vibration**. Du kan også tilpasse disse indstillinger til forskellige situationer såsom søvn og aktiviteter (*Fokustilstande, side 60*).

Alarmtoner: Afspiller en tone for advarsler.

Knap til toner: Afspiller en tone, når du trykker på en knap.

Vibration: Indstiller urvibrationer til alarmer og knaptryk.

Indstillinger for skærm og lysstyrke

Hold  nede, og vælg **Urindstillinger > Skærm og lysstyrke**. Du kan også tilpasse disse indstillinger til forskellige situationer såsom søvn og aktiviteter (*Fokustilstande, side 60*).

Lysstyrke: Indstiller skærbilledets lysstyrkeniveau.

Altid tændt: Indstiller urskiven til at forblive synlig og skrue ned for lysstyrken og baggrunden. Denne indstilling påvirker batteriets og skærmens levetid (*Om AMOLED skærmen, side 79*).

Sekunder på urskive: Angiver, hvor ofte sekunder på urskiven vises, når indstillingen **Altid tændt** er aktiveret. Denne indstilling påvirker batteriets og skærmens levetid (*Om AMOLED skærmen, side 79*).

Tekststørrelse: Justerer størrelsen på teksten på skærmen.

Farveskift: Skifter skærmen til røde, grønne eller orange nuancer, så du kan bruge uret i svagt lys, og hjælpe med at bevare dit nattesyn eller reducere overanstrengelse af øjnene. Du kan vælge **Tilstand > Blåt lysfilter** for at reducere mængden af blåt lys, der udsendes fra uret. Du kan vælge **Planlæg** for at indstille timingen for filtrene, f.eks. **Før søvnstart**.

Vågn op ved besked: Tænder for skærmen, når du modtager en meddelelse eller alarm.

Vågn op ved bevægelse: Tænder for skærmen, når du hæver og drejer armen for at se på håndledet.

Timeout: Indstiller længden af tiden, inden skærmen slukker.

Touch: Aktiverer touchscreen.

Touch-lås: Låser touchscreen, når skærmen slukkes. Når denne indstilling er aktiveret, kan du stryge nedad for at låse touchscreen op.

Tilslutningsmuligheder

Tilslutningsfunktioner er tilgængelige for dit ur, når du parrer det med din kompatible telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 53](#)).

Sensorer og tilbehør

Forerunner® uret har flere interne sensorer, og du kan parre flere trådløse sensorer til dine aktiviteter.

Trådløse sensorer

Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+® eller Bluetooth® teknologi ([Parring af dine trådløse sensorer, side 51](#)). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter ([Tilpasning af skærbilleder, side 22](#)). Hvis uret blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

For oplysninger om specifik Garmin® sensorkompatibilitet, indkøb eller for at se brugervejledningen, kan du gå til buy.garmin.com for den pågældende sensor.

Sensor Type	Beskrivelse
Ekstern pulsmåler	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ pulsmålerserien for at få vist pulsdata under dine aktiviteter. Nogle pulsmålere kan også gemme data eller give avancerede løbedata om løbedynamik (Løbedynamik, side 52) (Løbeeffekt, side 52).
Fodsensor	Du kan bruge en fodsensor til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS signal er svagt.
Lygter	Du kan bruge Varia™ smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden. Med en Varia cykelradar med baglygte kan du også tage billeder og optage video under en køretur (Brug af Varia™ kameraets kontrolfunktioner, side 53).
Radar	Du kan bruge en Varia bagudvendt cykelradar til at forbedre situationsbevidstheden og sende advarsler om køretøjer, der nærmer sig. Med en Varia cykelradar med baglygte kan du også tage billeder og optage video under en køretur (Brug af Varia™ kameraets kontrolfunktioner, side 53).
RD-sensor	Du kan bruge en Running Dynamics Pod til at optage data om løbedynamik og se dem på uret (Løbedynamik, side 52).
Fart/kadence	Du kan fastgøre hastigheds- eller kadencesensorer til din cykel og få vist dataene under din tur. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse (Hjulstørrelse og -omkreds, side 86).
Tempe	Du kan fastgøre tempe™ temperatursensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger.

Parring af dine trådløse sensorer

Første gang, du slutter en trådløs sensor til uret ved hjælp af ANT+® eller Bluetooth® teknologi, skal du parre uret og sensoren. Når de er blevet parret, opretter uret automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde. For at se yderligere oplysninger om tilslutningstyper skal du gå til garmin.com/hrm_connection_types.

1 Tag pulsmåleren på, monter sensoren, eller tryk på knappen for at vække sensoren.

BEMÆRKNING: Se brugervejledningen til din trådløse sensor for at få oplysninger om parring.

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

BEMÆRKNING: Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre trådløse sensorer under parringen.

3 Hold den  nede på urskiven.

4 Vælg **Urindstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.

5 Vælg en mulighed:

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

Efter sensoren er parret med uret, ændrer sensorens status sig fra Søger til Tilsluttet. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt. Du kan tilpasse de valgfri datafelter ([Tilpasning af skærbilleder, side 22](#)).

Pulstilbehør løbetempo og distance

Tilbehør til HRM 600, HRM-Fit™ og HRM-Pro™ serien beregner dit løbetempo og din distance baseret på din brugerprofil og den bevægelse, der måles af sensoren for hvert skridt. Pulsmåleren giver løbehastighed og distance, når GPS ikke er tilgængelig, f.eks. ved løb på løbebånd. Du kan få vist dit løbetempo og din distance på dit kompatible Forerunner® ur, når det er forbundet via ANT+® teknologi eller sikker Bluetooth® teknologi. Du kan også få vist den på kompatible tredjepartstræningsapps.

Nøjagtigheden af tempo og distance forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardindstillingen for uret er **Autokalibrering**. Pulstilbehøret kalibreres, hver gang du løber udenfor med det tilsluttet dit kompatible Forerunner ur.

BEMÆRKNING: Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktiviteterne indendørs-, sti- eller ultraløb (*Tip til registrering af løbetempo og distance, side 52*).

Manuel kalibrering: Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede pulstilbehør (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 16*).

Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater Forerunner® urets software (*Produktopdateringer, side 82*).
- Gennemfør flere udendørs løbeture med GPS og dit tilsluttede tilbehør fra HRM 600 eller HRM-Pro™ serien. Det er vigtigt, at dine udendørs tempointervaller matcher dine tempointervaller på løbebåndet.
- Hvis din løbetur omfatter sand eller dyb sne, skal du gå til sensorindstillingerne og slå **Autokalibrering** fra.
- Hvis du tidligere har tilsluttet en kompatibel fodsensoren ved hjælp af ANT+® teknologi, skal du indstille status for fodsensoren til **Fra** eller fjerne den fra listen over tilsluttede sensorer.
- Gennemfør en løbetur på løbebåndet med manuel kalibrering (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 16*).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke virker nøjagtige, skal du gå til sensorindstillingerne og vælge **HRM tempo og distance > Nulstil kalibreringsdata**.

BEMÆRKNING: Du kan prøve at deaktivere **Autokalibrering** og derefter kalibrere igen manuelt (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 16*).

Løbedynamik

Løbedynamik er feedback i realtid om din løbeform. Forerunner® uret har et accelerometer til beregning af fem målinger af løbeform. For at få vist alle løbeformsmålinger skal du parre dit Forerunner ur med tilbehør i HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien eller andet tilbehør med løbedynamik, der måler torsoens bevægelse. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

Metrisk	Sensor Type	Beskrivelse
Kadence	Ur eller kompatibelt tilbehør	Kadence er antallet af skridt pr. minut. Den viser det samlede antal skridt (højre og venstre kombineret).
Skridtlængde	Ur eller kompatibelt tilbehør	Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.
Vertikale udsving	Ur eller kompatibelt tilbehør	Vertikale udsving er dine hop, mens du løber. Den viser den lodrette bevægelse af din overkrop, målt i centimeter.
Vertikalt forhold	Ur eller kompatibelt tilbehør	Det vertikale forhold er forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden. Den vises i procent. Et lavere tal indikerer typisk en bedre løbeform.
Tid i kontakt med jorden	Ur eller kompatibelt tilbehør	Tid i kontakt med jorden er den tid i hvert skridt, du bruger på jorden, mens du løber. Den måles i millisekunder. BEMÆRKNING: Jordkontaktsmålinger er ikke tilgængelige ved gang.
Balance for den tid, du er i kontakt med jorden	Kun kompatibelt tilbehør	Balance for den tid, du er i kontakt med jorden, viser venstre/højre-balancen i den tid, du er i kontakt med jorden, mens du løber. Den vises i procent. For eksempel 53,2 med en pil, der peger til venstre eller højre.

Tip til manglende data for løbedynamik

Dette emne indeholder tip til brug af et kompatibelt tilbehør med løbedynamik. Hvis tilbehøret ikke er forbundet til uret, skifter uret automatisk til håndledsbaseret løbedynamik.

- Sørg for at have et tilbehør med løbedynamik, f.eks. HRM 600, HRM-Fit™ eller tilbehør i HRM-Pro™ serien.
- Par tilbehøret til løbedynamik med uret igen i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis du bruger HRM 600 tilbehør, skal du parre det med dit ur via den sikre Bluetooth® forbindelse i stedet for den åbne forbindelse.

For at se yderligere oplysninger om tilslutningstyper skal du gå til garmin.com/hrm_connection_types.

- Hvis du bruger et tilbehør i HRM-Fit eller HRM-Pro serien, skal du parre det med uret ved hjælp af ANT+® teknologi i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løbedynamik kun viser nuller, skal du kontrollere, at tilbehøret vender den rigtige side opad.

BEMÆRKNING: Nogle målinger vises ikke, når du går (*Løbedynamik, side 52*).

Løbeeffekt



Garmin® løbeeffekt beregnes ved hjælp af oplysninger om målt løbedynamik, brugermasse, miljødata og andre sensordata. Effektmålingen estimerer den effekt, en løber yder på vejoverfladen, og den vises i watt. Hvis du

bruger løbeeffekt som en måler af indsats, kan det passe nogle løbere bedre end at bruge enten tempo eller puls. Løbeeffekt kan være mere reaktionsdygtig end puls til at indikere indsatsniveauet, og den kan tage højde for løb op ad bakke, ned ad bakke og vind, hvilket en tempomåling ikke gør. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

Løbeeffekt kan måles ved hjælp af et kompatibelt løbedynamik-tilbehør eller ursensorerne. Du kan tilpasse datafelterne for løbeeffekt for at få vist din effekt og foretage justeringer af din træning (*Datafelter, side 87*). Du kan konfigurere effektalarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Aktivitetssalarmer, side 24*).

Løbeeffektzoner bruger standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig evne og stemmer muligvis ikke overens med dine personlige evner. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect™ konto (*Indstilling af dine effektzoner, side 73*).

Indstillinger for løbeeffekt

Tryk på  på urskiven, vælg **Aktiviteter**, vælg en løbeaktivitet, tryk på , vælg aktivitetsindstillinger og vælg **Løbeeffekt**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer registrering af Garmin® løbeeffekt. Du kan bruge denne indstilling, hvis du foretrækker at bruge data om løbeeffekt fra tredjepart.

Kilde: Giver dig mulighed for at vælge, hvilken enhed der skal bruges til at registrere løbeeffekt. Smart-tilstand registrerer og bruger automatisk det aktive dynamiske tilbehør, når det er tilgængeligt. Uret bruger håndledsbaserede data om løbeeffekt, når der ikke er tilsluttet tilbehør.

Tag højde for vind: Aktiverer eller deaktiverer brug af vinddata ved beregning af din løbeeffekt. Vinddata er en kombination af hastigheden, kursen og barometerdataen fra dit ur og de tilgængelige vinddata fra din telefon.

Brug af Varia™ kameraets kontrolfunktioner

BEMÆRK







Nogle retskredse kan forbyde eller regulere optagelsen af video, lyd eller fotografering eller kræve, at alle parter har kendskab til optagelsen og giver samtykke. Det er dit ansvar at kende til og overholde alle love, bestemmelser og andre begrænsninger i den jurisdiktion, hvor du planlægger at bruge denne enhed.

Før du kan bruge Varia kameraets kontrolfunktioner, skal du parre tilbehøret med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 51*).

1 Vælg en mulighed:

- Føj **Kameraets kontrolfunktioner** til dit ur (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 28*).
- Føj overblik over **Kameraets kontrolfunktioner** til dit ur (*Tilpasning af overbliklisten, side 32*).

2 Vælg en indstilling fra **Kameraets kontrolfunktioner** for betjening af eller overblik over:

- Vælg  >  for at få vist kameraindstillingerne.
- Vælg  >  for at registrere turen.
- Vælg  for at tage et billede.
- Vælg  for at gemme et klip.

Telefontilslutningsfunktioner




Der er telefontilslutningsfunktioner tilgængelige for dit Forerunner® ur, når du parrer det via Garmin Connect™ appen (*Sådan parrer du din telefon, side 53*).


- App-funktioner fra Garmin Connect appen (*Garmin Connect™, side 56*)
- App-funktioner fra Connect IQ™ appen med mere (*Telefonapps og computerprogrammer, side 56*)
- Oversigter (*Overblik, side 30*)
- Funktioner i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 27*)
- Sikkerheds- og sporingsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 70*)
- Telefoninteraktioner, f.eks. meddelelser (*Aktivisering af telefonmeddelelser, side 54*)

Sådan parrer du din telefon

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

1 Vælg en mulighed:


- Under den indledende opsætning på uret skal du vælge , når du bliver bedt om at parre med din telefon.
- Hvis du tidligere har sprunget parringsprocessen over, skal du holde den  nede på urskiven og vælge **Urindstillinger** >  > **Par telefon**.

- Hvis du vil parre en ny telefon, skal du holde den  nede på urskiven og vælge **Urindstillinger > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Par telefon.**
- 2 Scan QR-koden med din telefon og følg instruktionerne på skærmen for at gennemføre parrings- og opsætningsprocessen.

Aktivering af telefonmeddelelser

Du kan tilpasse, hvordan meddelelser fra din parrede telefon lyder og vises på uret under normal brug.

BEMÆRKNING: Du kan tilpasse notifikationer under dvaletilstand eller aktiviteter i indstillinger for Fokustilstande (*Fokustilstande, side 60*).

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Meddelelser.**
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil aktivere telefonnotifikationer, skal du vælge **Status > Til.**
 - Hvis du vil aktivere notifikationer for telefonopkald, skal du vælge **Opkald** og derefter indstillinger for status og notifikationer.
 - Hvis du vil aktivere notifikationer for sms'er, skal du vælge **Sms** og derefter indstillinger for status og notifikationer.
 - Hvis du vil aktivere notifikationer for telefonapps, skal du vælge **Apps** og derefter indstillinger for status og notifikationer.
 - Hvis du vil konfigurere notifikationer for hver telefonapp, skal du vælge **Apps > Tilsluttede apps**, vælge en app og vælge en indstilling.




BEMÆRKNING: Du kan administrere app-notifikationer i telefonens indstillinger. Når din telefon og dit ur modtager en notifikation fra en app, vises appen på listen over **Tilsluttede apps** på dit ur. På Android™ telefoner kan du også bruge Garmin Connect™ appen til at administrere hvilke app-notifikationer, der vises på dit ur. I Garmin Connect appen kan du vælge **••• > Indstillinger > Meddelelser > App-meddelelser.**
 - Hvis du vil skjule oplysninger om meddelelser, indtil du udfører en handling, skal du vælge **Personlige oplysninger** og vælge en indstilling.
 - Hvis du vil ændre, hvor længe uret viser meddelelser, skal du vælge **Timeout.**
 - Hvis du vil føje en signatur til dine sms-svar fra uret, skal du vælge **Signatur.**

BEMÆRKNING: Denne funktion er kun tilgængelig for kompatible Android telefoner.

Visning af notifikationer

Du kan få vist dine telefonnotifikationer på uret fra flere forskellige menuer.

- 1 Vælg en mulighed:
 - På urskiven skal du stryge ned for at få vist overblikket over notifikationscenteret.
 - Fra urskiven skal du swipe op for at se notifikationsoverblikket.



TIP: Fra overblikket kan du stryge til venstre for at afvise en notifikation.
 - På urskiven skal du trykke på , og vælge **Meddelelser** for at få vist notifikationsappen.
 - Hold  nede og vælg **Meddelelser** for at se notifikationsbetjeningen.
- 2 Vælg en notifikation.
- 3 Tryk på  for at få flere muligheder.
- 4 Rul til toppen af notifikationerne og vælg **Afvis alle** for at afvise alle notifikationer.

Besvarelse af en tekstbesked

BEMÆRKNING: Denne funktion er kun tilgængelig for kompatible Android™ telefoner.

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

BEMÆRKNING: 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 Tryk på  fra urskiven for at få vist meddelelsescentret.
- 2 Vælg en tekstbesked.
- 3 Tryk på .
- 4 Vælg **Svar.**

- 5 Vælg en meddelelse på listen.
Telefonen sender den valgte besked som en sms.

Deaktivering af telefonens Bluetooth® forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

BEMÆRKNING: Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 28*).

- 1 Hold  nede for at få vist kontrolmenuen.
 - 2 Vælg .
- Se i brugervejledningen til din telefon for at deaktivere Bluetooth teknologi på din telefon.



Slå advarsler for Find min telefon til og fra

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Advarsel for Find min telefon.**

Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet

Dit Forerunner® ur gemmer automatisk en GPS-position, når din parrede telefon afbrydes under en GPS-aktivitet. Du kan bruge denne funktion til at finde en telefon, der mistes under en aktivitet.

Se flere oplysninger på garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Start en GPS-aktivitet.
- 2 Når du bliver bedt om at navigere til den sidste kendte position for din enhed, skal du vælge .
- 3 Naviger til positionen på kortet.
- 4 Tryk på  for at få vist et kompas, der peger i retningen af positionen (valgfrit).
- 5 Når uret er inden for Bluetooth® rækkevidde af telefonen, vises Bluetooth signalstyrken på skærmen. Signalstyrken forøges, som du kommer tættere på din telefon.

Garmin Share

BEMÆRK



Det er dit ansvar at udvise diskretion, når du deler oplysninger med andre. Sørg altid for, at du er opmærksom på og tryk ved de personer, som du deler oplysninger med.

Garmin Share funktionen giver dig mulighed for at bruge Bluetooth® teknologi til trådløst at dele dine data med andre kompatible Garmin® enheder. Med Garmin Share aktiverede og kompatible Garmin enheder inden for rækkevidde af hinanden kan du vælge gemte steder, baner og træninger, der skal overføres til en anden enhed via en direkte, sikker enhed-til-enhed-forbindelse, uden behov for en telefon eller Wi-Fi® forbindelse.

Deling af data med Garmin Share




Før du kan bruge denne funktion, skal du have Bluetooth® teknologi aktiveret på begge kompatible enheder, og de skal være inden for 3 m af hinanden. Når du bliver bedt om det, skal du også give dit samtykke til at dele dine data med andre Garmin® enheder ved hjælp af Garmin Share.

Dit Forerunner® ur kan sende og modtage data, når det er tilsluttet en anden kompatibel Garmin enhed (*Modtagelse af data med Garmin Share, side 56*). Du kan også overføre dine data mellem forskellige enheder. Du kan f.eks. dele en favoritbane fra din Edge® cykelcomputer til dit kompatible Garmin ur.

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Garmin Share > Del.**
- 3 Vælg en kategori, og vælg ét element.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Del.**
 - Vælg **Tilføj flere > Del** for at vælge mere end ét element, der skal deles.
- 5 Vent, mens enheden finder kompatible enheder.
- 6 Vælg en enhed.
- 7 Bekræft, at den sekscifrede PIN-kode stemmer overens på begge enheder, og vælg .
- 8 Vent, mens enheden overfører data.
- 9 Vælg **Del igen** for at dele de samme elementer med en anden bruger (valgfrit).
- 10 Vælg **Fuldført.**

Modtagelse af data med Garmin Share

Før du kan bruge denne funktion, skal du have Bluetooth® teknologi aktiveret på begge kompatible enheder, og de skal være inden for 3 m af hinanden. Når du bliver bedt om det, skal du også give dit samtykke til at dele dine data med andre Garmin® enheder ved hjælp af Garmin Share.

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Garmin Share**.
- 3 Vent, mens enheden finder kompatible enheder inden for rækkevidde.
- 4 Vælg .
- 5 Bekræft, at den sekscifrede PIN-kode stemmer overens på begge enheder, og vælg .
- 6 Vent, mens enheden overfører data.
- 7 Vælg **Fuldført**.

Indstillinger for Garmin Share

Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger > Tilslutningsmuligheder > Garmin Share**.

Status: Gør det muligt for uret at sende og modtage elementer via Garmin Share.

Glem enheder: Fjerner alle de enheder, som uret tidligere har delt elementer med.

Telefonapps og computerprogrammer

Du kan slutte uret til flere Garmin® telefonapps og computerprogrammer via den samme Garmin konto.

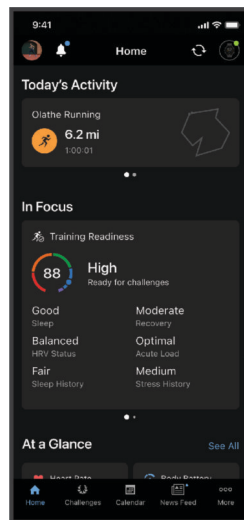
Garmin Connect™

Du kan oprette forbindelse til din venner på Garmin Connect. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture osv. Hvis du vil oprette en gratis konto, kan du downloade appen fra App Store på din telefon (garmin.com/connectapp), eller gå til connect.garmin.com.

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

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

BEMÆRKNING: Nogle data kræver tilbehør (ekstraudstyr), f.eks. pulsmåler.



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

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

Del dine aktiviteter: Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter eller dele links til dine aktiviteter.

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

Garmin Connect™ Abonnement

Du kan forbedre de data, forbindelser og træninger, der er tilgængelige på din Garmin Connect konto med et Garmin Connect+ abonnement. Du kan tilmelde dig ved at downloade Garmin Connect appen fra app-butikken på din telefon eller gå til connect.garmin.com.

Aktiv intelligens (AI): Få AI-indsigt i dine data og aktiviteter, herunder ernæring.

LiveTrack+: Send LiveTrack tekstbeskeder, modtag en personlig profilside, og se tidligere LiveTrack sessioner.

Følg Garmin Trails: Få adgang til udendørs stier og ruter anbefalet af Garmin® databaser og andre Garmin brugere, med billeder, bedømmelser, turrapporter og meget mere.

Spor indendørs aktiviteter: Se dine indendørs aktiviteter og træningsdata i realtid, så du kan justere din præstation under aktiviteten.

Træningsvejledning: Få yderligere ekspertsupport og vejledning til udvalgte Garmin Coach træningsplaner.

Registrering af ernæring: Registrer din daglige ernæring med omfattende fødevederdatabaser, og få vist detaljerede rapporter om makronæringsstoffer og kalorieindtag. Fra dit kompatible Garmin ur kan du nemt få vist din næringsoversigt, logge mad manuelt og modtage rapporter om morgen- og aftenernæring. Fra Garmin Connect appen kan du scanne UPC'en, logge nye fødevarer, oprette ernæringsmål og meget mere.

Dashboard for ydeevne: Få vist dine træningsdata på din måde med tilpassede diagrammer og grafer, herunder ernæringsmålinger.

Sociale funktioner: Få adgang til eksklusive medaljer, medaljeudfordringer og dobbelte points for udfordringer. Du kan opdatere din profilavatar med tilpassede rammer.

Brug af Garmin Connect™ appen

Når du har parret dit ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 53*), kan du bruge Garmin Connect appen til at uploade alle dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto.

1 Kontroller, at Garmin Connect appen kører på din telefon.

2 Anbring dit ur inden for 10 m (30 fod) fra din telefon.

Dit ur synkroniserer automatisk dine data med Garmin Connect appen og din Garmin Connect konto.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect™ appen

Før du kan opdatere urets software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre uret med en kompatibel telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 53*).

Synkroniser uret med Garmin Connect appen (*Brug af Garmin Connect™ appen, side 57*)).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til dit ur.

Samlet træningsstatus

Når du bruger mere end én Garmin® enhed med din Garmin Connect™ konto, kan du vælge, hvilken enhed der er den primære datakilde til hverdagsbrug og til træningsformål.

Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Indstillinger**.

Primær træningsenhed: Indstiller datakilden med prioritet til træningsmålinger som f.eks. din træningsstatus og belastningsfokus.

Primær wearable: Indstiller den prioriterede datakilde for daglige målinger af helse som f.eks. skridt og søvn. Dette bør være det ur, du oftest bærer.

TIP: For at få de mest nøjagtige resultater anbefaler Garmin, at du synkroniserer ofte med din Garmin Connect konto.

Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin® enheder til dit Forerunner® ur ved at bruge din Garmin Connect™ konto. Dette gør dit ur i stand til mere præcist at angive din træning og form. Du kan f.eks. registrere en cykeltur med en Edge® cykelcomputer og få vist dine aktivitetsdetaljer og restitutionstid på dit Forerunner ur.

Synkroniser dit Forerunner ur og andre Garmin enheder med din Garmin Connect konto.

TIP: Du kan indstille en primær træningsenhed og en primær wearable i Garmin Connect appen (*Samlet træningsstatus, side 57*).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på dit Forerunner ur.

Sådan bruger du Garmin Connect™ på computeren

Garmin Express™ applikationen forbinder dit ur 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 til at sende data såsom træning eller træningsplaner fra Garmin Connect webstedet til dit ur. Du kan også installere softwareopdateringer og administrere dine Connect IQ™ apps.

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


Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express™

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

- 1 Tilslut uret til din computer med USB-kablet.
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express den til uret.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Fjern ikke uret fra computeren under opdateringen.

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect™

BEMÆRKNING: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 28*).

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

Connect IQ funktioner

Du kan føje Connect IQ™ funktioner til dit ur via Connect IQ butikken på dit ur eller din telefon (garmin.com/connectiqapp).

Urskiver: Tilpas urets udseende.

Apps til enhed: Føj interaktive funktioner til dit ur, som f.eks. overblik og nye typer fitness- og outdoor-aktiviteter.

Datafelter: Download nye datafelter, der viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måder. Du kan føje Connect IQ datafelter til indbyggede funktioner og sider.

Sådan downloades Connect IQ™ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit Garmin® ur eller din cykelcomputer med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 53*).

- 1 Fra app store på din telefon kan du installere og åbne Connect IQ appen.
- 2 Vælg om nødvendigt dit ur eller din cykelcomputer.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan downloades Connect IQ™ funktioner ved hjælp af computeren

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

Garmin Messenger™ app

ADVARSEL

inReach® funktioner i Garmin Messenger appen på din telefon, herunder SOS, tracking og inReach™ vejr er ikke tilgængelige uden en tilsluttet inReach enhed og et aktivt inReach serviceabonnement. Test altid appen udendørs, før du bruger den på en tur.

ADVARSEL

De ikke-satellitbaserede meddelelsesfunktioner i Garmin Messenger appen må ikke udelukkende betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester.

BEMÆRK

Appen fungerer både via internettet (ved hjælp af en trådløs forbindelse eller mobildata på din telefon) og satellitnetværket. Hvis du bruger mobildata, skal din parrede telefon være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Hvis du befinder dig i et område uden netværksdækning, skal du have et aktivt inReach serviceabonnement, før din enhed kan bruge satellitnetværket.

Du kan bruge appen til at sende beskeder til andre Garmin Messenger appbrugere, herunder venner og familie uden Garmin® enheder. Alle kan downloade appen og oprette forbindelse til deres telefon, så de kan kommunikere med andre appbrugere via internettet (der kræves ikke login). Appbrugere kan også oprette gruppebeskedstråde med andre sms-telefonnumre. Nye medlemmer, der føjes til gruppebeskeden, kan downloade appen for at se, hvad andre siger.

Beskeder, der sendes via en trådløs forbindelse eller mobildata på telefonen, medfører ikke datagebyrer eller yderligere gebyrer for dit inReach serviceabonnement. Meddelelser, der modtages, kan blive pålagt gebyrer, hvis der forsøges levering af beskeder via både satellitnetværket og internettet. Dit mobildataabonnement har standardtakster for sms'er.

Du kan downloade Garmin Messenger appen fra app store på din telefon (garmin.com/messengerapp).

Fokustilstande

Fokustilstande justerer urets indstillinger og adfærd til forskellige situationer, f.eks. søvn og aktiviteter. Når du ændrer indstillingerne med en fokustilstand aktiveret, opdateres indstillingerne kun for den pågældende fokustilstand.

Tilpasning af en standardfokustilstand

1 Hold den  nede på urskiven.

2 Vælg **Urindstillinger > Fokustilstande**.

3 Vælg en fokustilstand.

4 Vælg en mulighed:

BEMÆRKNING: Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle fokustilstande.

- Vælg **Status** for at slå fokustilstanden til eller fra.
- Vælg **Planlæg** for at konfigurere tidsplanen.
- Vælg **Urskive** for at ændre urskiven.
- Vælg **Satellitter** for at indstille de GNSS-satellitesystemer, der skal bruges til alle aktiviteter.
TIP: Du kan tilpasse indstillingerne for **Satellitter** for hver individuel aktivitet (*Aktivitetsindstillinger, side 23*).
- Vælg **Stemmeadvarsler** for at aktivere stemmeadvarsler under aktiviteter (*Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet, side 25*).
- I afsnittet **Notifikationer og alarmer** skal du vælge en indstilling for at konfigurere telefonbeskeder, sundheds- og wellness-alarmer eller systemadvarsler (*Indstillinger for meddelelser og alarmer, side 47*).
- I afsnittet **Lyd og vibration** skal du vælge en indstilling for at konfigurere indstillinger for lyde og vibration (*Indstillinger for lyd og vibration, side 49*).
- I afsnittet **Skærm og lysstyrke** skal du vælge en indstilling for at konfigurere skærmindstillingerne (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 50*).
- Vælg **Navn** for at redigere navnet på fokustilstanden.
- Vælg **Ikon** for at opdatere ikonsymbolet eller farven.
- Vælg **Tilføj** for at tilføje flere tilpasninger.
- Vælg **Slet fokus** for at fjerne fokustilstanden.
- Vælg **Standard** for at gendanne standardindstillingerne.


Oprettelse af brugerdefineret fokustilstand

1 Hold den  nede på urskiven.

2 Vælg **Urindstillinger > Fokustilstande > Tilføj**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg **Standard** for at oprette en brugerdefineret fokustilstand, der kan bruges når som helst.
- Vælg **Aktivitet** for at konfigurere en fokustilstand for en bestemt aktivitet.

4 Indtast et navn til fokustilstanden, og vælg .

5 Vælg et ikon og en farve.

6 Vælg en mulighed:

- Vælg **Notifikationer og alarmer** for at konfigurere telefonen og urets notifikationer og alarmer (*Indstillinger for meddelelser og alarmer, side 47*).
- Vælg **Lyd og vibration** for at konfigurere indstillingerne for lyde og vibration (*Indstillinger for lyd og vibration, side 49*).
- Vælg **Skærm og lysstyrke** for at konfigurere skærmindstillingerne (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 50*).

7 Vælg **Fuldført**.

8 Vælg en mulighed:

Ikke alle indstillinger er tilgængelige for både Standard og Aktivitet fokustilstande.

- Vælg **Status** for at slå den brugerdefinerede fokustilstand til eller fra.
- Vælg **Planlæg** for at konfigurere tidsplanen.
- Vælg **Urskive** for at opdatere urskiven
- Vælg **Automatisk udløst** for at vælge, hvilken aktivitet der skal udløse den brugerdefinerede aktivitetsfokustilstand.

- Vælg **Satellitter** for at indstille GNSS-satellitindstillingen.
- Vælg **Stemmeadvarsler** for at aktivere stemmeadvarsler.
- Vælg **Navn** for at redigere navnet på den brugerdefinerede fokustilstand.
- Vælg **Ikon** for at redigere ikonet og farven for den brugerdefinerede fokustilstand.

Sundheds- og wellness-indstillinger

Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger > Sundhed & Wellness**.

Pulsmål. håndled: Tilpasser håndledspulsmålerens indstillinger (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler*, side 63).

Måling af iltmætning: Indstiller tilstanden for måling af iltmætning (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning*, side 64).

Move IQ: Aktiverer Move IQ® events. 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.

Pulsmål. håndled

Dit ur har en håndledsbaseret pulsmåler, og du kan få vist dine pulldata på pulsoversigten (*Visning af overblik*, side 31).

Uret er også kompatibelt med brystpulsmålere. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulldata er tilgængelige, når du starter en aktivitet, anvender uret brystpulldataene.

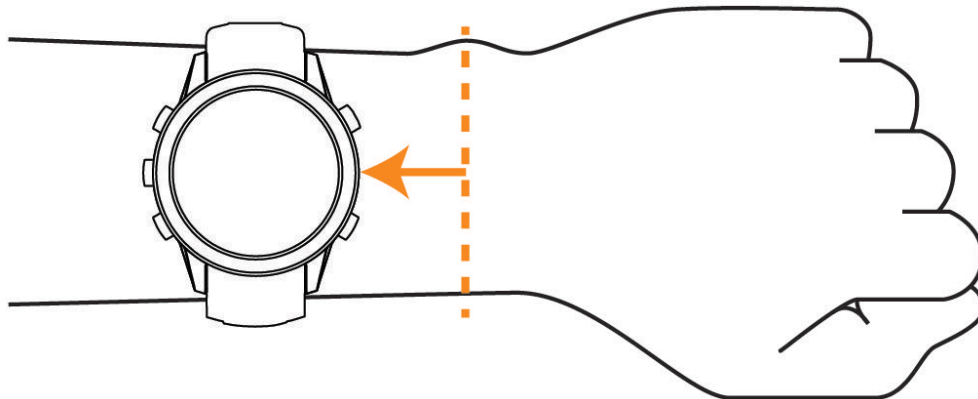
Sådan bæres uret

ADVARSEL

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

- Bær uret over håndledsknoglen.

BEMÆRKNING: Uret bør sidde tæt til men komfortabelt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør uret ikke bevæge sig, når du løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



BEMÆRKNING: Den optiske sensor er placeret på bagsiden af uret.

- Se *Tip til uregelmæssige pulldata*, side 62 for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se *Tip til uregelmæssige data for iltmætning*, side 64 for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på garmin.com/fitandcare.

Tip til uregelmæssige pulldata

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

- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af uret.
- Bær uret over håndledsknoglen. Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

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

- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger > Sundhed & Wellness > Pulsmål. håndled**.

Status: Aktiverer pulsmåler på håndleddet. Standardværdien er Automatisk, som automatisk bruger pulsmåleren på håndleddet, medmindre du parrer en ekstern pulsmåler.

BEMÆRKNING: Hvis pulsmåleren på håndleddet deaktiveres, bliver den håndledsbaserede sensor til måling af iltmætning også deaktiveret. Du kan udføre en manuel måling fra oversigten over måling af iltmætning.

Kildeskift: Vælger den bedste kilde til pulsdata, når du bærer dit ur og en ekstern pulsmåler. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.




Send pulsdata: Sender dine pulsdata til en parret enhed (*Udsendelse af pulsdata, side 63*).

Udsendelse af pulsdata

Du kan udsende pulsdata fra uret og se dem på parrede enheder. Når du sender pulsdata, reduceres batteritiden.

TIP: Du kan tilpasse aktivitetsindstillingerne til automatisk at udsende dine pulsdata, når du starter en aktivitet (*Aktivitetsindstillinger, side 23*). Du kan for eksempel sende dine pulsdata til en Edge® cykelcomputer, mens du cykler.

1 Vælg en mulighed:

- Hold  nede, og vælg **Urindstillinger > Sundhed & Wellness > Pulsmål. håndled > Send pulsdata**.
- Hold  nede for at åbne kontrolmenuen, og vælg .


BEMÆRKNING: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 28*).

2 Tryk på .

Uret begynder at udsende dine pulsdata.

3 Par uret med din kompatible enhed.

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

4 Tryk på  for at stoppe overførslen af dine pulsdata.

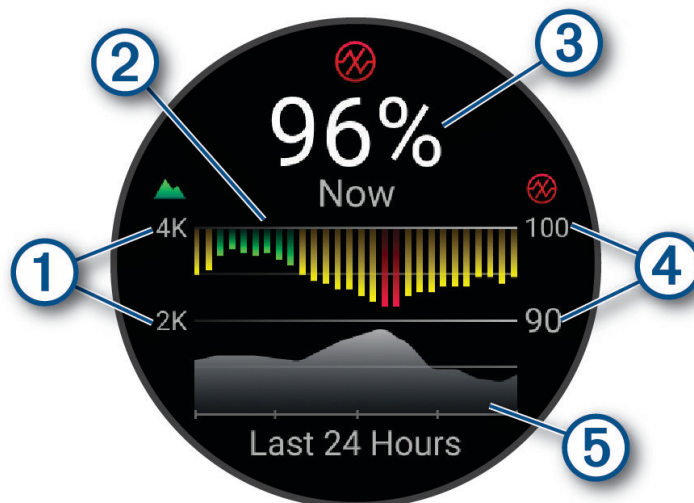
Måling af iltmætning

Uret har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets perifere iltmætning (SpO2). I takt med, at højden over havet øges, kan iltindholdet i blodet falde. Hvis du kender din iltmætning, kan det hjælpe dig med at bestemme, hvordan din krop tilpasser sig til højder i under alpinsport og andre aktiviteter.

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se på iltmætningsoversigten (*Få målinger af iltmætning, side 64*). Du kan også aktivere heldagsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 64*). Når du får vist overblikket for måling af iltmætning, mens du står stille, analyserer uret iltmætningen og højden. Højdeprofilen hjælper med til at angive, hvordan dine iltmætningsværdier ændrer sig i forhold til højden.

På uret 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 iltmætningsmålingernes nøjagtighed ved at gå til garmin.com/ataccuracy.



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

Få målinger af iltmætning

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se iltmætningsoversigten. Oversigten 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.


BEMÆRKNING: Første gang du får vist oversigten over iltmætningsmålingen, skal uret opfange satellitsignaler for at bestemme din højde over havet. Du bør gå udenfor og vente, mens uret finder satellitterne.

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du swipe op fra urskiven.
- 2 Rul til iltmætningsmåleroverblikket.
- 3 Vælg iltmætningsmåleroverblikket.
Uret starter en iltmætningsmåleraflysning.
- 4 Stå stille i op til 30 sekunder.

BEMÆRKNING: 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, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.

- 5 Rul ned for at få vist en graf over dine iltmætningsmålinger for de seneste syv dage.

Indstilling af tilstand for måling af iltmætning

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Sundhed & Wellness > Måling af iltmætning.**
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil aktivere målinger, mens du er inaktiv om dagen, skal du vælge **Hele dagen**.
BEMÆRKNING: Aktivering af tilstanden **Hele dagen** reducerer batterilevetiden.
 - Hvis du vil aktivere kontinuerlige målinger, mens du sover, skal du vælge **Under søvn**.
BEMÆRKNING: Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO2-aflæsninger for søvn.
 - Hvis du vil slukke for automatiske målinger, skal du vælge **På forespørgsel**.

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 uret aflæser dit blods iltmætning.
- Bær uret over håndledsknogle. Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
- Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Brug en silikone- eller nylonrem.
- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af uret.
- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Automatisk mål

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

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

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.

Uret 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). Uret lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.

Optjening af intensitetsminutter

Forerunner® uret beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner uret 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.
- Hav uret på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille dine normale søvntimer i Garmin Connect™ appen eller i urindstillingerne (*Fokustilstande, side 60*). Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Din søvntræner giver anbefalinger til søvnbehov baseret på din søvn- og aktivitetshistorik, døgnrytme, HRV status og lure (*Overblik, side 30*). Lure føjes til din søvnstatistik og kan også påvirke din restitution. Du kan se detaljeret søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRKNING: Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra (*Kontrollfunktioner, side 27*).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til din Garmin Connect™ konto (*Brug af Garmin Connect™ appen, side 57*). Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto. Du kan få vist oplysninger om søvn, herunder lure, på dit Forerunner® ur (*Overblik, side 30*).

Vejrtrækningsvariationer

ADVARSEL

Forerunner® enheden er ikke medicinsk udstyr og er ikke beregnet til diagnosticering eller overvågning af sygdomme. Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Den optiske pulssensor på Forerunner enheden har en iltmætningsfunktion for puls, der kan måle dine vejrtrækningsvariationer i løbet af natten. Indblikket i vejrtrækningsvariationerne gives for at øge bevidstheden om dit søvnmiljø og generelle velvære. Lejlighedsvis eller hyppige vejrtrækningsvariationer kan skyldes dine individuelle livsstilsfaktorer eller dit søvnmiljø. Kontakt din læge, hvis du er bekymret for dit niveau af vejrtrækningsvariationer.

Du skal aktivere iltmætningssporing under søvn for at registrere vejrtrækningsvariationer (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 64*).

Søvnscreeoversigten viser dine aktuelle vejrtrækningsvariationsdata.

Du skal måske tilføje overblikket til listen over overblik (*Tilpasning af overbliklisten, side 32*).


På din Garmin Connect™ konto kan du se yderligere detaljer om dine vejrtrækningsvariationer, herunder tendenser over flere dage.

Navigation

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


Sådan gemmes din position

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


- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Gem position**.
Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 28*).
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Visning og redigering af gemte positioner

TIP: Du kan gemme en position fra kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 27*).



- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 4 Vælg en gemt position.
- 5 Vælg en indstilling for at vise eller redigere positionsoplysningerne.

Sletning af position

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet, der benytter GPS, f.eks. **Løb**.
- 3 Rul ned, og vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 4 Vælg en gemt position.
- 5 Vælg **Slet**.

Navigation til en destination



Du kan bruge din enhed til at navigere til en tidligere destination eller en gemt position.

- 1 Tryk på  på urskiven.
 - 2 Vælg en GPS-aktivitet.
 - 3 Rul ned og vælg **Navigation**.
 - 4 Vælg en funktion.
 - Vælg **Tidligere aktiviteter**, vælg en aktivitet og vælg **Start**.
 - Vælg **Gemte positioner**, vælg en position og vælg **Gå til**.
- TIP:** Du kan gemme en position fra kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 27*).
- 5 Tryk på  for at starte navigationen.



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 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet, der benytter GPS, f.eks. **Løb**.
- 3 Under din aktivitet skal du holde  nede.
- 4 Vælg **Navigation > Tilbage til Start**.
- 5 Vælg **TracBack** eller **Lige linje**.
Navigationsskærbilledet vises.
- 6 Bevæg dig frem.
Pilen peger på startpunktet.
TIP: Du kan opnå mere præcis navigation ved at vende dit ur i den retning, som du navigerer.

Afbrydelse af navigation

- 1 Mens du navigerer under en aktivitet, skal du holde  nede.
- 2 Rul ned, og vælg **Stop navigation** or **Stop banen**.
- 3 Vælg 

Navigation til din destination stopper, men din aktivitet forbliver aktiv. Du kan trykke på  for at vende tilbage til aktivitetstimeren.

Baner

ADVARSEL

Denne funktion giver brugerne mulighed for at downloade baner, der er oprettet af andre brugere. Garmin® fremsætter ingen påstande eller garantierklæringer om nøjagtigheden, pålideligheden, fuldstændigheden eller rettidigheden af de baner, der oprettes af tredjeparter. Enhver brug af eller tillid til baner, der er oprettet af tredjepart, sker på eget ansvar.

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

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

Du kan også følge en gemt bane for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede præstationsmål.

Oprettelse af en bane på Garmin Connect™


Før du kan oprette en bane i Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect™](#), side 56).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Baner > Opret bane**.
- 3 Vælg en banetype.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Vælg **Udført**.




BEMÆRKNING: Du kan sende denne bane til din enhed ([Sådan sender du en bane til din enhed](#), side 67).

Sådan sender du en bane til din enhed

Du kan sende en bane, som du har oprettet ved hjælp af Garmin Connect™ appen til din enhed ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect™](#), side 67).


- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Baner**.
- 3 Vælg en bane.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg din kompatible enhed.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan følger du en rute på din enhed


- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg en GPS-aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg **Navigation > Baner**.
- 4 Vælg en bane.
- 5 Tryk på .
- 6 Vælg **Start på banen** eller **Gennemfør bane fra slut til start**.
- 7 Tryk på  for at starte navigationen.

Visning eller redigering af baneoplysninger

Du kan få vist eller redigere baneoplysninger, før du navigerer på en bane.

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg en GPS-aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg **Navigation > Baner**.

4 Vælg en rute.

5 Tryk på .

6 Vælg en mulighed:

- Vælg **Start på banen** for at begynde navigationen.
- Hvis du vil have vist banepunkter, f.eks. vandstop, forhindringer eller stejle stigninger, skal du vælge **Vis banepunkter**.

TIP: Du kan tilføje banepunkter, når du opretter en bane i Garmin Connect™ appen (*Oprettelse af en bane på Garmin Connect™, side 67*).


- Hvis du vil oprette et tilpasset tempobånd, skal du vælge **PacePro** (*PacePro™ Træning, side 17*).
- Vælg **Kort** for at se banen på kortet og panorere eller zoome på kortet.
- Hvis du vil begynde på banen i modsat retning, skal du vælge **Gennemfør bane fra slut til start**.
- Du kan få vist en stigningsprofil for banen ved at vælge **Højdeplot**.
- Vælg **Navn** for at ændre banens navn.
- Vælg **Slet** for at slette banen.

Kort








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

Tilføjelse af skærbilledet Kortdata

Du kan føje kortet til dataskærbillederne for en GPS-aktivitet.

- 1 Tryk på  på urskiven.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en GPS-aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Kort**.

Panorering og zoom på kortet

- 1 Mens du navigerer, skal du trykke på  eller  for at få vist kortet.
Du skal muligvis tilføje kortdataskærbilledet for aktiviteten (*Tilpasning af skærbilleder, side 22*).
- 2 Hold  nede.
- 3 Vælg **Kortkontrollfunktioner**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil skifte mellem panorering op og ned, panorering til venstre og højre eller zoome, skal du trykke på .
 - Hvis du vil panorere eller zoome på kortet, skal du trykke på  eller .
 - Du afslutter ved at trykke på .

Kortindstillinger

Du kan tilpasse, hvordan kortet vises på kortdataskærbillederne.

Hold den  nede, vælg **Urindstillinger > Kort og navigation**.

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 brugerpositioner 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.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

⚠ ADVARSEL

Sikkerheds- og trackingfunktionerne der er tilgængelige gennem Garmin Connect™ appen er supplerende funktioner, som ikke må betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

For at bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne skal dit ur være forbundet til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth® teknologi. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til garmin.com/safety.

Hjælp: Når du anmoder om assistance sender uret en besked med dit navn, LiveTrack link og GPS position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter (*Anmodning om hjælp, side 71*).

Registrering af hændelse: Når Forerunner® uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender uret en automatisk besked med et LiveTrack link og en GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter (*Sådan slår du registrering af hændelse til og fra, side 70*).

Live Event Sharing: Send beskeder til venner og familie under en begivenhed, så de får opdateringer i realtid.

BEMÆRKNING: Denne funktion er kun tilgængelig, hvis uret er tilsluttet en kompatibel Android™ telefon.

LiveTrack: Send et link til en webseite til venner og familie, så de kan følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan bruge Garmin Connect appen til at invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data.

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

- 1 Fra Garmin Connect™ appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Sikkerhed & spring > Sikkerhedsfunktioner > Nødkontakter > Tilføj nødkontakter**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Dine nødkontakter modtager en meddelelse, når du tilføjer dem som en nødkontakt, og kan acceptere eller afvise din anmodning. Hvis en kontakt afviser, skal du vælge en anden nødkontakt.

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 70*).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Kontakt**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på din Forerunner® enhed (*Brug af Garmin Connect™ appen, side 57*).


Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

⚠ ADVARSEL

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse outdoor-aktiviteter. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect™ appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 70*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Sikkerhed & spring > Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en GPS-aktivitet.

BEMÆRKNING: Registrering af hændelser er kun tilgængelig for visse udendørs aktiviteter.

Hvis en hændelse registreres af dit Forerunner® ur, og din telefon er tilsluttet, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS- position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter. Der vises en meddelelse på enheden, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 15 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.


Anmodning om hjælp

ADVARSEL

Hjælp er en supplerende funktion, som ikke må betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect™ appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 70*). Din parrede telefon skal være have et dataabonnement og være i et område med netværksdækning, hvor data er tilgængelige. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).


- 1 Hold  nede.
Uret vibrerer, når assistancefunktionen aktiveres.
- 2 Vent på nedtællingen.
Uret sender en besked til dine nødkontakter.
TIP: Før nedtællingen er færdig, kan du holde en vilkårlig knap nede for at annullere meddelelsen.

Brugerprofil

Du kan opdatere din brugerprofil på uret eller i Garmin Connect™ appen.

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere dine personlige oplysninger, såsom højde, vægt, træningszoner med mere. Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

Indstillinger for køn

Når du først konfigurerer uret, skal du vælge et køn. De fleste fitness- og træningsalgoritmer er binære. Garmin® anbefaler, at du vælger det køn, du har fået tildelt ved fødslen, for at opnå de mest nøjagtige resultater. Efter den første opsætning kan du tilpasse profilindstillingerne på din Garmin Connect™ konto.


Profil og privatliv: Giver dig mulighed for at tilpasse dataene på din offentlige profil.

Brugerindstillinger: Indstiller dit køn. Hvis du vælger Ikke angivet, vil de algoritmer, der kræver et binært input, bruge det køn, du angav, da du første gang konfigurerede uret.

Se din fitnessalder

Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn. Dit ur bruger oplysninger som f.eks. din alder, BMI (body mass index), hvilepulsdata og historik over energisk aktivitet for at give en fitnessalder. Hvis du har en Index™ skala, bruger dit ur målingen af kropsfedtprocenten i stedet for BMI til at bestemme din fitnessalder. Ændringer af motion og livsstil kan påvirke din fitnessalder.

BEMÆRKNING: For at få den mest nøjagtige fitnessalder skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 72](#)).

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Brugerprofil > Fitnessalder**.

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.

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 73](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

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

Indstilling af dine pulszone

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszone. Du kan indstille separate pulszone for sportsprofiler som f.eks. 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 manuelt justere dine zone på uret eller bruge din Garmin Connect™ konto.

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Brugerprofil > Puls og effektzone > Puls**.
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet.
- 4 Vælg **Laktat-tærskel**, og indtast din syregrænsepuls, hvis du kender din værdien for sin syregrænsepuls.
- 5 Vælg **Hvilepuls > Indstil brugerdefineret**, og indtast din hvilepuls.

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

6 Vælg **Zoner > Baseret på**.

7 Vælg en mulighed:

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

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

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

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

Sådan lader du uret indstille dine pulszoner

Standardindstillingerne gør uret i stand til at 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 72*).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Få vist dine pulskurver og tid i zoner med din Garmin Connect™ konto.

Udregning af pulszone

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

Indstilling af dine effektzoner

Effektzonerne bruger standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig evne og stemmer muligvis ikke overens med dine personlige evner. Hvis du kender værdien for din grænseeffekt (TP), kan du indtaste den og lade softwaren beregne dine effektzoner automatisk. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect™ konto.

1 Hold den  nede på urskiven.

2 Vælg **Urindstillinger > Brugerprofil > Puls og effektzoner > Løbeeffekt**.

3 Vælg **Baseret på**.

4 Vælg en mulighed:

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

5 Vælg **Tærskleffekt**, og indtast din værdi.

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

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

Indstilling af strømstyring

Hold  på urskiven nede, og vælg **Urindstillinger** > **Strømstyring**.

Batterisparer: Tilpasser systemindstillinger for at forlænge batteritid i urtilstand (*Tilpasning af batterisparefunktionen, side 74*).

Batteriprocent: Viser resterende batteritid som en procentdel.

Batteriestimer: Viser resterende batteritid som et anslået antal dage eller timer.

Adv. om l. bat.niveau: Giver dig besked, når batteriniveauet er lavt.

Tilpasning af batterisparefunktionen

Batterisparefunktionen giver dig mulighed for hurtigt at justere systemindstillingerne for at forlænge batteritiden i urtilstand.

Du kan slå batterisparefunktionen til i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 27*).

1 Hold den  nede på urskiven.


2 Vælg **Urindstillinger** > **Strømstyring** > **Batterisparer**.

Uret viser, hvor mange timers batteritid der er vundet ved hver indstillingsændring.

Tilgængelighed

Dit | ur har tilgængelighedsfunktioner, f.eks. brugerdefinerede farvefiltre og andre lyd- og skærmindstillinger.


Indstillinger for tilgængelighed

På urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger > Tilgængelighed**.

Farvefiltre: Indstiller farvetilstanden for alle skærme, hvilket øger farvesynligheden for farveblindhed. Du kan fjerne bestemte farver, f.eks. rød, grøn eller blå. Eller vælge Gråtone for at fjerne alle farver.

Alarm hver time: Aktiverer en alarm i starten af hver time.

Systemindstillinger

Hold den  nede på urskiven, og vælg **Urindstillinger > System**.

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på uret.

Genveje: Tildeler genveje til knapper (*Tilpasning af knapgenveje, side 76*).

Adgangskode: Indstiller en firecifret adgangskode til at beskytte dine personlige oplysninger, når uret ikke er på håndledet (*Indstilling af adgangskode på uret, side 76*).

Må ikke forstyrres: Aktiverer Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser.

Tid: Angiver tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 77*).

Stemme: Indstiller dialekten for urets stemme og stemmetypen. Du kan også indstille stemmealarmer under en aktivitet (*Afspilning af stemmeadvarsler under en aktivitet, side 25*).

Avanceret: Åbner de avancerede systemindstillinger til indstilling af måleenheder, dataregistreringstilstand og USB-tilstand (*Avancerede systemindstillinger, side 77*).


Gendan og nulstil: Konfigurerer sikkerhedskopiering af overvågningsdata og nulstiller brugerdata og indstillinger (*Gendan og nulstil indstillinger, side 77*).

Softwareopdatering: Installerer downloadede softwareopdateringer, aktiverer automatiske opdateringer og giver dig mulighed for manuelt at søge efter opdateringer (*Produktopdateringer, side 82*).

Om: Viser oplysninger om enhed, software, licens og lovgivning (*Visning af enhedsoplysninger, side 78*).

Tilpasning af knapgenveje

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte knapper og knapkombinationer.


- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > System > Genveje**.
- 3 Vælg en knap eller knapkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

Indstilling af adgangskode på uret

BEMÆRK

Hvis du indtaster din adgangskode forkert tre gange, låses uret midlertidigt. Efter fem forkerte forsøg låses uret, indtil du nulstiller din adgangskode i Garmin Connect™ appen. Hvis du ikke har parret uret med din telefon, sletter uret dine data og nulstilles til fabriksindstillingerne efter fem forkerte forsøg.


Du kan indstille en adgangskode på uret for at beskytte dine personlige oplysninger, når uret ikke er på håndledet.

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > System > Adgangskode > Indstil adgangskode**.
- 3 Indtast en firecifret adgangskode.

Næste gang du tager uret af håndledet, skal du indtaste adgangskoden, før du kan få vist nogen oplysninger.

Ændring af adgangskoden til uret

Du skal kende din aktuelle adgangskode til uret for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode eller foretager for mange forkerte adgangskodeforsøg, skal du nulstille den i Garmin Connect™ appen.

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > System > Adgangskode > Skift adgangskode**.
- 3 Indtast din nuværende firecifrede adgangskode.
- 4 Indtast en ny firecifret adgangskode.

Næste gang du tager uret af håndledet, skal du indtaste adgangskoden, før du kan få vist nogen oplysninger.

Deaktiverer dit urs adgangskode

BEMÆRKNING: Du skal kende den aktuelle adgangskode til din enhed for at slå den fra. Hvis du glemmer din adgangskode eller foretager for mange forkerte adgangskodeforsøg, skal du nulstille den i Garmin Connect™ appen.

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > System > Adgangskode > Adgangskode > Fra**.

3 Indtast din nuværende firecifrede adgangskode.

Uret deaktiverer adgangskodeindstillingen.

Tidsindstillinger

Hold  nede på urskiven, og vælg **Urindstillinger > System > Tid**.

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

Datoformat: Indstiller skærmrækkefølgen for dagen, måneden og året for datoer.

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

Tid: Indstiller klokkeslæt, hvis indstillingen Indstil tid er indstillet til Manuel.

Tidssynk.: Synkroniserer klokkeslættet, når du skifter tidszoner, og opdaterer klokkeslættet til sommertid ([Synkronisering af tiden, side 77](#)).

Synkronisering af tiden

Hver gang du tænder uret og modtager satellitsignaler eller åbner Garmin Connect™ appen på din parrede telefon, registrerer uret automatisk din tidszone og det aktuelle klokkeslæt. Du kan også synkronisere klokkeslættet manuelt, når du skifter tidszoner, og for at skifte til sommertid.

1 Hold den  nede på urskiven.

2 Vælg **Urindstillinger > System > Tid > Tidssynk..**

3 Vent, mens uret forbinder til din parrede telefon eller finder satellitter ([Modtagelse af satellitsignaler, side 83](#)).

TIP: Du kan trykke på  for at skifte kilde.

Avancerede systemindstillinger

Fra urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger > System > Avanceret**.

Format: Indstiller de generelle præferencer, såsom måleenhederne, det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter og starten på ugen ([Ændring af måleenhed, side 77](#)).

Dataregistrering: Konfigurerer, hvordan uret registrerer aktivitetsdata ([Indstillinger for dataoptagelse, side 77](#)).

USB-tilstand: Indstiller uret til at bruge MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin® tilstand, når den er forbundet med en computer.

Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance, tempo og fart, højde og meget mere.

1 Hold den  nede på urskiven.

2 Vælg **Urindstillinger > System > Avanceret > Format > Enheder**.

3 Vælg en måletype.

4 Vælg måleenhed.

Indstillinger for dataoptagelse

På urskiven skal du holde  nede og vælge **Urindstillinger > System > Avanceret > Dataregistrering**.

Frekvens: Angiver, hvor ofte uret registrerer aktivitetsdata. Indstillingen for frekvensoptagelse **Smart** (standard) giver mulighed for længerevarende optagelser af aktiviteter. Registreringsindstillingen **Hvert sekund** giver mere detaljerede aktivitetsregistreringer, men registrerer muligvis ikke hele aktiviteter, der varer i længere perioder. Den optager nøglepunkter, hvor du skifter retning, hastighed eller puls. Din registrering af aktiviteter er mindre og giver dig mulighed for at gemme flere aktiviteter i enhedens hukommelse.

Log HRV: Gør det muligt for uret at registrere din pulsvariation under en aktivitet ([Status for pulsvariation, side 34](#)).

Gendan og nulstil indstillinger

Du kan sikkerhedskopiere indstillingerne fra et eksisterende Garmin® ur og gendanne disse indstillinger på et andet, kompatibelt Garmin ur ved hjælp af Garmin Connect™ appen ([Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect™, side 78](#)). Indstillingerne omfatter sportsprofiler, glances, brugerindstillinger, træninger og meget mere.

Hold  på urskiven nede, og vælg **Urindstillinger > System > Gendan og nulstil**.

Automatiske sikkerhedskopieringer: Sikkerhedskopierer regelmæssigt dine indstillinger til din Garmin Connect konto.

Sikkerhedskopier nu: Sikkerhedskopierer dine indstillinger manuelt til din Garmin Connect konto.



Vis rapport: Viser eventuelle problemer fra det tidspunkt, hvor uret sidst gendannede indstillinger.

Denne indstilling vises kun, hvis nogle urindstillinger ikke blev gendannet korrekt.

Sikkerhedskopier indhold: Viser den type data, der gemmes.

Nulstil: Nulstiller de valgte indstillinger til fabriksstandardværdierne (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 78*).

Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect™

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg dit ur.
- 3 Vælg **System > Gendan og nulstil > Sikkerhedskopiering af enhed**.
- 4 Vælg en sikkerhedskopi på listen.
- 5 Vælg **Gendan fra sikkerhedskopi > Gendan**.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.
- 7 Vent på, at uret synkroniseres med appen.
- 8 Tryk på , og vælg  på uret.
Uret genstarter og gendanner dine indstillinger og data.
- 9 Følg instruktionerne på skærmen.

Nulstilling af alle standardindstillinger


Før du nulstiller alle standardindstillinger, skal du synkronisere uret med Garmin Connect™ appen for at overføre dine aktivitetsdata.

Du kan nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > System > Gendan og nulstil > Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindstillinger**.
 - 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 urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.
 - Hvis du vil slette alle midlertidige filer fra uret, skal du vælge **Slet midlertidige filer**.


Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > 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 den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **System** fra indstillingsmenuen.
- 3 Vælg **Om**.

Enhedsoplysninger

Om AMOLED skærmen

Som standard er urindstillingerne optimeret til batterilevetid og ydeevne (*Tip til at maksimere batterilevetiden, side 82*).

Billedfastholdelse eller pixel "burn-in" er normal adfærd for AMOLED enheder. Du kan forlænge skærmens levetid ved at undgå at vise statiske billeder ved høje lysstyrkeniveauer i længere tid. For at reducere risikoen for fastbrænding slukker Forerunner® skærmen efter den valgte timeout (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 50*). Du kan dreje håndledet mod kroppen, trykke på touchscreenen eller trykke på en knap for at vække uret.

Opladning af uret

⚠ ADVARSEL

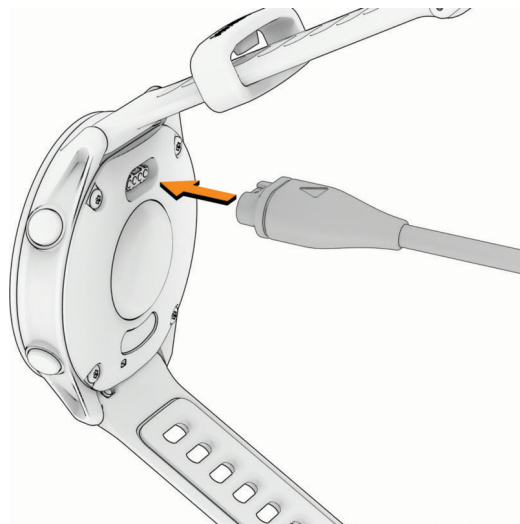
Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

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 (*Vedligeholdelse af enheden, side 80*).

Dit ur leveres med et proprietært opladningskabel. For tilvalgt tilbehør og reservedele skal du gå til buy.garmin.com eller kontakte din Garmin® forhandler.

- 1 Sæt kablet (enden med ▲) i opladningsporten på dit ur.



- 2 Sæt den anden ende af kablet i en USB-C® computerport eller en AC-adapter (min. 5 V effektvurdering). Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.
- 3 Frakobl uret, når batteriopladningsniveauet når 100 %.

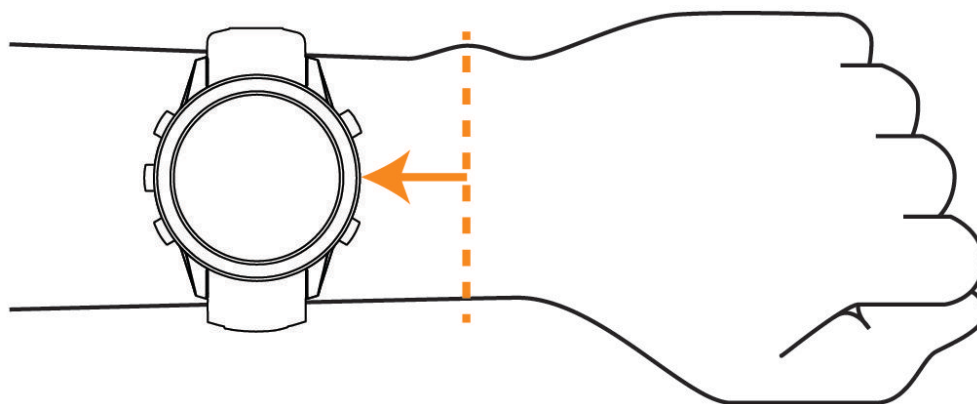
Sådan bæres uret

⚠ ADVARSEL

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

- Bær uret over håndledsknoglen.

BEMÆRKNING: Uret bør sidde tæt til men komfortabelt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør uret ikke bevæge sig, når du løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



BEMÆRKNING: Den optiske sensor er placeret på bagsiden af uret.

- Se *Tip til uregelmæssige pulsdato*, side 62 for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se *Tip til uregelmæssige data for iltmætning*, side 64 for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på garmin.com/fitandcare.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

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.

Undgå at trykke på knapperne under vandet.

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 uret

⚠ ADVARSEL

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet.

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.

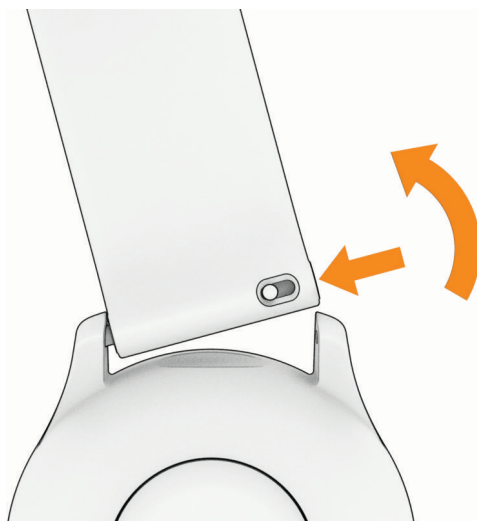
TIP: Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

- 1 Skyl med vand, eller brug en fugtig, fnugfri klud.
- 2 Lad uret tørre helt.

Udskiftning af remmene

Uret er kompatibelt med 20 mm brede, standard Quick Release-remme.

- 1 Skub Quick Release-pinden på springbaren for at fjerne remmen.



- 2 Indfør den ene side af springbaren på den nye rem i uret.
- 3 Skub Quick Release-pinden, og placer springbaren ud for den modsatte side af uret.
- 4 Gentag trin 1 til 3 for at udskifte den anden rem.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Vandtæthedsklasse	5 ATM ¹
Temperaturområde for drift og opbevaring	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde for USB-opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
EU Trådløse frekvenser og sendeeffekt	2400 - 2483,5 MHz: < 13 dBm
EU SAR værdier	0.056 W/kg limb

Batterioplysninger

Den faktiske batteritid afhænger af de funktioner, der er aktiveret på uret, såsom håndledsbaseret pulsmåler, telefonmeddelelser, GPS, interne sensorer og tilsluttede sensorer.

Tilstand	Batteritid
Smartwatch-tilstand	Op til 13 dage
Batterispare-urtilstand	Op til 28 dage
Kun GPS GNSS-tilstand	Op til 23 timer
Alle systemer GNSS-tilstand	Op til 16 timer

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

Fejlfinding

Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den parres med en telefon ved hjælp af Bluetooth® teknologi. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 76*). Installer Garmin Express™ (garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Connect™ appen på din telefon.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin® enheder:

- Softwareopdateringer
- Datauploads til Garmin Connect appen på din telefon
- Produktregistrering

Sådan får du flere oplysninger




Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin® webstedet.

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

Dette er ikke medicinsk udstyr.

Min enhed viser det forkerte sprog

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

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg .
- 4
- 5 Vælg dit sprog.



Tip til at maksimere batterilevetiden

Du kan prøve disse tip til at forlænge batterilevetiden.

- Aktiver batterisparefunktionen fra kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 27*).
 - Brug batterioverblikket til at få vist oplysninger om brug og justere systemindstillinger (*Overblik, side 30*).
 - Reducer skærmens timeout (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 50*).
 - Stop med at bruge indstillingen **Altid tændt** for skærmens timeout, og vælg en kortere timeout (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 50*).
 - Reducer skærmens lysstyrke (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 50*).
 - Brug UltraTrac GNSS satellittilstand til din aktivitet (*Satellitindstillinger, side 26*).
 - Deaktiver Bluetooth® teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Kontrolfunktioner, side 27*).
 - Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen **Fortsæt senere** (*Stop en aktivitet, side 14*).
 - Begræns det antal telefonmeddelelser, uret viser (*Aktivering af telefonmeddelelser, side 54*).
 - Stop med at sende pulsdata til parrede enheder (*Udsendelse af pulsdata, side 63*).
 - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 63*).
- BEMÆRKNING:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.
- Aktiver manuelle iltmætningsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 64*).

Genstart dit ur

Hvis uret holder op med at svare, kan du prøve disse trin for at genstarte det.

- Hold  ned, indtil uret slukker, og hold  nede for at tænde uret.
- Tilslut uret til en USB-C® opladningsport i mindst 30 sekunder, tag kablet ud, og sæt kablet i igen.


Er min telefon kompatibel med mit ur?

Forerunner® uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.

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


Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

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

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


Kan jeg bruge min Bluetooth® sensor sammen med uret?

Uret er kompatibelt med nogle Bluetooth sensorer. Første gang du slutter en sensor til dit Garmin® ur, skal du parre uret og sensoren. Når de er blevet parret, opretter uret automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 Hold den  nede på urskiven.
- 2 Vælg **Urindstillinger > Tilslutningsmuligheder > Sensorer og tilbehør > Tilføj ny**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Søg i alle**.
 - Vælg sensortypen.

Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 22*).

Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?

Under en aktivitet kan du ved et uheld trykke på omgangsknappen. I de fleste tilfælde vises  på skærmen ved siden af en knap, og du har et par sekunder til at kassere den seneste omgangs- eller sportsændring. Funktionen Fortryd omgang er tilgængelig for aktiviteter, der understøtter manuelle omgange, manuelle og automatiske sportsændringer. Funktionen Fortryd omgang er ikke tilgængelig for aktiviteter, der udløser automatiske omgange, løb, hvile eller pauser, såsom fitnessaktiviteter, svømning i pool og træninger.

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 garmin.com/aboutGPS.

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

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

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

Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig

Du kan finde flere oplysninger om din pulssensor på garmin.com/hearttrate.

Aflæsningen for aktivitetstemperaturen 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.

Afslutter demo-tilstand

Demo-tilstand viser et eksempel på funktioner på dit ur.

- 1 Tryk hurtigt på  otte gange.
- 2 Vælg .

Registrering af aktivitet

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

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

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

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

BEMÆRKNING: Enheden kan tolke visse gentagne bevægelser, såsom opvask, sammenlægning af tøj eller håndklap som skridt.

Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect™ konto stemmer ikke overens

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

- 1 Vælg en mulighed:
 - Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express™ appen (*Sådan bruger du Garmin Connect™ på computeren, side 57*).
 - Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Brug af Garmin Connect™ appen, side 57*).
- 2 Vent, mens dine data synkroniseres.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

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

Appendiks

VO2-max standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2-max estimeringer efter alder og køn.

Mænd	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Rigtig god	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
Nogenlunde	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
Fremragende	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Rigtig god	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
God	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nogenlunde	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®. Du kan finde flere oplysninger på www.CooperInstitute.org.

Farvemålere og data for løbedynamik

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

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

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

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

Farvezone	 Rød	 Orange	 Grøn	 Orange	 Rød
Symmetri	Dårlig	Nogenlunde	God	Nogenlunde	Dårlig






Procent af andre løbere	5%	25%	40 %	25%	5%
Balance for den tid, du er i kontakt med jorden	> 52,2 % V	50,8-52,2 % V	50,7 % V - 50,7 % H	50,8-52,2 % H	> 52,2 % H

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

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

Data for vertikale udsving og vertikalt forhold

Dataintervallerne for vertikalt udsving og vertikalt forhold er lidt forskellige afhængigt af sensoren, og om den er anbragt på brystet (tilhører iHRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien) eller omkring livet (Running Dynamics Pod tilhører).

Farvezone	Fraktil i zone	Vertikalt svingnings- område ved brystet	Vertikalt svingnings- område 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 %

Hjulstørrelse og -omkreds

Når den bruges til cykling, registrerer hastighedssensoren automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelsen til cykling er markeret på begge sider af dækket. Du kan måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

Datafelter

BEMÆRKNING: Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper. Nogle datafelter kræver ekstraudstyr fra ANT+® eller Bluetooth® for at vise data. Nogle datafelter vises i mere end én kategori på uret.

TIP: Du kan også tilpasse datafelterne fra urets indstillinger i Garmin Connect™ appen.

Kadencefelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitskadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig kadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
Kadence	Cykling. Antal omdrejninger på pedalarmen. Din enhed skal være tilsluttet kadencesensor (tilbehør), for at disse data vises.
Kadence	Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).
Omgangskadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
Omgangskadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle 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.

Grafik

Navn	Beskrivelse
Pulsdiagram	Et diagram, der viser din puls under hele aktiviteten.
Tempodiagram	Et diagram, der viser dit tempo under hele aktiviteten.
Hastighedsdiagram	Et diagram, der viser din hastighed under hele aktiviteten.

Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Distance	Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.
Interval Distance	Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.
Omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.
Sidste omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelsesdist.	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte bevægelse.
Bevægelsesdistance	Den tilbagelagte distance for den aktuelle bevægelse.

Grafisk

Navn	Beskrivelse
Kig på widgets	Løb. En farvegauge, der viser dit aktuelle kadenceområde.
GCT-balance-måler	En farvegauge, der viser venstre/højre-balancen i tid med jordkontakt, mens du løber.
Måling af tid m. jordkontakt	En farvegauge, der viser den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder.
Pulsmåler	En farvegauge, der viser din aktuelle pulszone.
Pulszoneforhold	En farvegauge, der viser forholdet mellem den tid, der er brugt i hver pulszone.
PacePro-måler	Løb. Dit aktuelle deltempo og dit måldeltempo.
Træningseffektmåler	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dine aerobe og anaerobe formniveauer.
Måling af vertikalt udsving	Farvegauge, som viser antallet af hop, når du løber.
Måling af vertikalt forhold	En farvegauge, der viser forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Pulsfelter

Navn	Beskrivelse
% pulsreserve	Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Aerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe formniveau.
Anaerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig puls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.
Gnsn. puls %Maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.
Puls	Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal have håndledsbaseret pulsmåler eller være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.
Puls %Maks.	Procentdelen af maksimal puls.
Pulszone	Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).
Interval Gennemsnitlig %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Interval gns. %maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Gennemsnitlig puls	Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Maksimal %HRR	Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Max %Max intrvl	Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Maksimal puls	Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Omgang %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.
Omgangspuls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.
Omgangspuls %Maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.
Sidste omgang %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgangspuls	Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.
Omgangspuls %Maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelse %puls	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den seneste gennemførte bevægelse.
Sidste bevægelse puls	Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte bevægelse.
S. bevægelse puls %Maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte bevægelse.
Bevægelse %PULS	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle bevægelse.
Bevægelse puls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle bevægelse.
Bevægelse puls %maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle bevægelse.
Tid i zone	Den forløbne tid i hver enkelt pulszone.

Længdefelter

Navn	Beskrivelse
Intervallængder	Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.
Længder	Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.

Øvrige felter

Navn	Beskrivelse
Aktive kalorier	Mængden af forbrændte kalorier under aktiviteten.
Batteritimer	Det antal timer, der er tilbage, før batteriet er afladet.
Batteriniveau	Den resterende batteristrøm.
eBike-batteri	Resterende batteristrøm i en ebike.
eBike rækkevidde	Den anslåede resterende distance hvor din ebike kan give assistance.

Navn	Beskrivelse
GPS	GPS-satellitsignalets styrke.
Intervaller	Antallet af gennemførte intervaller for den aktuelle aktivitet.
Omgange	Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.
Sidste runde af gentagelser	Antal gentagelser i den sidste runde af aktiviteten.
Belastning	Træningsbelastning for den aktuelle aktivitet. Træningsbelastningen er mængden af overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), som angiver styrken af din træning.
Bevægelser	Samlede antal gennemførte bevægelser under den aktuelle aktivitet.
Gent.	Antal gentagelser i et sæt under en fitnessaktivitet.
Vejrtrækningsfrekvens	Din vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).
Runder	Antal øvelsesgrupper, der udføres i en aktivitet, såsom sjippetov.
Skridt	Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.
Stress	Dit aktuelle stressniveau.
Solopgang	Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
Klokkeslæt	Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).
Kalorier i alt	Det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af dagen.

Tempofelter

Navn	Beskrivelse
500 m tempo	Det aktuelle roningstempo pr. 500 meter.
Gennemsnitligt 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitstempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.
Intervaltempo	Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.
Omgang 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle bane.
Omgangstempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.
Sidste omgang 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den seneste bane.
Sidste omgang - tempo	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.
Sidste længde - tempo	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.
Tempo sidste bevægelse	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte bevægelse.
Bevægelsestempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle bevægelse.
Tempo	Det aktuelle tempo.
Rullende tempo	Det kontinuerlige gennemsnitstempo for den senest gennemførte mil eller kilometer.

PacePro felter

Navn	Beskrivelse
Næste deldistance	Løb. Den samlede afstand for det næste delmål.
Næste delmåltempo	Løb. Det næste delmåltempo.
Deldistance	Løb. Den samlede afstand for det aktuelle delmål.
Resterende deldistance	Løb. Den resterende afstand for det aktuelle delmål.
Deltempo	Løb. Det aktuelle deltempo.
Delmåltempo	Løb. Det aktuelle delmåltempo.

Hvilefelter

Navn	Beskrivelse
Gentag til	Timeren for det sidste interval plus den aktuelle hvilepause (svømning i swimmingpool).
Hviletimer	Timeren for den aktuelle hvilepause (svømning i pool).

Løbedynamik

Navn	Beskrivelse
Gns bal i kt m jord	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle session.
Gns. tid med jordkontakt	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig skridtlængde	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.
Gns vert udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitligt vertikalt forhold	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle session.
Balance i kontakttid med jorden	Venstre/højre balance i tid med jordkontakt, mens du løber.
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.
Bal. i kont. m. jord – omg.	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.
Omgang kontakt med jorden	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.
Skridtlængde – omgang	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.
Omgang vertikalt udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.
Vertikalt forhold – omgang	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle omgang.
Skridtlængde	Skridtlængde fra et fodnedslag til det næste, målt i meter.
Vertikalt udsving	Højden af dine hop, når du løber. Den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.
Vertikalt forhold	Forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Fartfelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig bevægelsesfart	Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig samlet fart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.
Gennemsnitsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.
Omgangsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - fart	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelseshastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte bevægelse.
Maksimal fart	Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.
Bevægelseshastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle bevægelse.
Fart	Den aktuelle rejsehastighed.
Lodret fart	Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

Tagfelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig distance pr. tag	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
Gns hast for tag	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.
Gns antal tag/længde	Det gennemsnitlige antal tag pr. poollængde under den aktuelle aktivitet.
Distance pr. tag	Roning. Den tilbagelagte distance pr. tag.
Tag/længde – interval	Det gennemsnitlige antal tag pr. poollængde i det aktuelle interval.
Interval - tagtype	Den aktuelle type tag i intervallet.
Distance pr. tag – omgang	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.
Hastighed for tag – omgang	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
Tag – omgang	Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.

Navn	Beskrivelse
Dist pr. tag – sidste omg	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.
Hast for tag – sidste omg	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
Tag – sidste omgang	Roning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.
Sidste længde - tag	Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.
Sidste længde - tagtype	Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.
Antal tag	Roning. Antallet af tag pr. minut (spm).
Tag	Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Swolf-felter

Navn	Beskrivelse
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 (<i>Svømmeterminologi, side 18</i>).
Interval - Swolf	Den gennemsnitlige SWOLF score i det aktuelle interval.
Sidste længde – SWOLF	SWOLF-scoren for den senest gennemførte pool-længde.

Temperaturfelter

Navn	Beskrivelse
Makstemp for de sidste 24 t	Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Minimumtemp. sidste 24 timer	Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en tempe™ sensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.

Timer-felter

Navn	Beskrivelse
Aktiv tid	Den samlede tid af aktiv bevægelse, der er brugt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig omgangstid	Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig bevægelsestid	Den gennemsnitlige bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig poseringstid	Den gennemsnitlige tid i stilling for den aktuelle aktivitet.
Tidsforbrug	Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter aktivitetstimeren 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.
Anslået sluttidspunkt	Den anslåede sluttid for den aktuelle aktivitet.
Interval - tid	Stopurstid for det aktuelle interval.
Omgangstid	Stopurstid for den aktuelle omgang.
Tid for seneste omgang	Stopurstid for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelsestid	Stopurstid for den senest gennemførte bevægelse.
Sidste poseringstid	Stopurstid for den senest gennemførte stilling.
Tid til bevægelse	Stopurstid for den aktuelle bevægelse.
Tid i bevægelse	Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
Samlet forude/bagude	Den samlede tid forude eller bagude i forhold til måltempoet eller -hastigheden.
Tid i stilling	Stopurstid for den aktuelle stilling.
Sæt-timer	Tid brugt i det aktuelle træningssæt under styrketræningsaktivitet.
Tid i stilstand	Den samlede tid i stilstand for den aktuelle aktivitet.
Svømmetid	Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.
Timer	Den aktuelle tid for aktivitetstimeren.

Træningsfelter

Navn	Beskrivelse
Gentagelser tilbage	Det resterende antal gentagelser under en træning.
Skridtvarighed	Den resterende tid eller distance for træningstrinnet.
Trin, tempo	Det aktuelle tempo under træningstrinnet.
Skridthastighed	Den aktuelle hastighed under træningstrinnet.
Tid for trin	Den forløbne tid for træningstrinnet.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® og TracBack® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien, Index™, PacePro™, tempe™, og Varia™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. USB-C® er et registreret varemærke tilhørende USB Implementers Forum. Zwift™ er et varemærke tilhørende Zwift, Inc. Andre varemærker og handelsnavne tilhører deres respektive ejere.

M/N: AB5206