



INSTINCT[®] 3 SOLAR

Brugervejledning

KUNDESERVICE

Garmin: 70716401

Pulsure: 76748074

OPDATERINGER

<https://www.garmin.com/da-DK/software/express>

REKLAMATIONER

Salg@pulsure.dk

TILBEHØR

[Pulsure.dk](https://pulsure.dk)

Du har købt dit produkt hos:



PULSURE.DK

© 2025 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin®, Garmin logoet, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® og Xero® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google LLC. iPhone® er et varemærke tilhørende Apple Inc. registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., der anvendes under licens af Apple Inc. Iridium® er et registreret varemærke tilhørende Iridium Satellite LLC. Overwolf™ er et varemærke tilhørende Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemærker tilhørende Peakware, LLC. USB-C® er et varemærke tilhørende USB Implementers Forum. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ er et varemærke tilhørende Zwift, Inc. Andre varemærker og handelsnavne tilhører deres respektive ejere.

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

M/N: A04882, A04883

Indholdsfortegnelse

Sådan kommer du i gang.....	1
Knapper.....	1
iviteter og apps.....	2
Liste over aktiviteter og spil.....	3
Start af aktivitet.....	3
Tip til registrering af aktiviteter.....	4
Stop en aktivitet.....	4
Udendørsaktiviteter.....	5
Golfspil.....	5
Golfspil.....	5
Golfmenu.....	6
Visning af hazarder.....	6
Flytning af flaget.....	7
Ændring af huller.....	7
Visning af målte slag.....	7
Manuel afstandsmåling af slag.....	7
Scoring.....	7
Aktiver registrering af statistik.....	8
Registrering af en bouldering- aktivitet.....	8
Start en ekspedition.....	8
Manuel registrering af et sporpunkt.....	9
Visning af sporpunkter.....	9
Fiskeri.....	9
Jagt.....	9
Løb.....	10
Løb et baneløb.....	10
Tip til registrering af et baneløb...	10
Løb en virtuel tur.....	10
Kalibrering af distance på løbebånd.....	11
Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer.....	11
PacePro™ Træning.....	11
Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect.....	11
Sådan starter du en PacePro plan.....	12
Svømning.....	12
Svømmeterminologi.....	13

Typen af tag.....	13
Tip til svømmeaktiviteter.....	13
Automatisk hvile og manuel hvile....	13
Træning med øvelseslog.....	14
Cykling.....	14
Brug af en hometrainer.....	14
Multisport.....	14
Triatlontræning.....	15
Sådan oprettes en multisportsaktivitet.....	15
Fitnessaktiviteter.....	15
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	16
Registrer en HIIT-aktivitet.....	16
Registrering af en indendørs klatreaktivitet.....	17
Vintersport.....	17
Visning af skiløbeturne.....	17
Optagelse af en aktivitet med skiløb eller snowboarding i vildmarken.....	18
Vandsport.....	18
Surfing.....	18
Visning af dine vandsportsløb.....	18
Andre aktiviteter og apps.....	19
Spil.....	19
Brug af Garmin GameOn™ appen.....	19
Optagelse af en manuel spilaktivitet.....	19
Træning.....	19
Start af en træning.....	20
Følg en træning fra Garmin Connect.....	20
Sådan følger du en Daglig foreslået træning.....	20
Start en intervaltræning.....	20
Oprettelse af en intervaltræning.....	21
Brug af Virtual Partner®.....	21
Angivelse af et træningsmål.....	22
Konkurrer mod en tidligere aktivitet.....	22
Om træningskalenderen.....	22
Brug af Garmin Connect træningsplaner.....	22
Brug af den gemte app.....	23
Visning af tidevandsoplysninger.....	23
Indstilling af en tidevandsalarm.....	24

Tilpasning af aktiviteter og apps.....	24	Overblik.....	36
Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet.....	24	Visning af oversigtssløjfen.....	39
Ændring af aktivitetens position på listen over apps.....	25	Tilpasning af overblikssløjfen.....	39
Tilpasning af skærm billeder.....	25	Oprettelse af overbliksmapper.....	39
Sådan føjes et kort til en aktivitet.....	25	Body Battery.....	40
Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet.....	25	Tips til forbedrede Body Battery data.....	40
Indstillinger for aktiviteter og apps..	26	Præstationsmålinger.....	40
Aktivitetsalarmer.....	28	Om VO2-max estimeringer.....	40
Indstilling af en advarsel.....	29	Få din VO2-max estimering for løb.....	41
Aktivering af Automatisk klatring.....	29	Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling.....	41
Satellitindstillinger.....	30	Visning af dine forventede løbetider.....	41
Ure.....	30	Status for pulsvariation.....	41
Indstilling af en alarm.....	30	Præstationskrav.....	42
Redigering af en alarm.....	30	Sådan vises dit præstationskrav.....	42
Brug af en nedtællingstimer.....	31	Få dit FTP-estimat.....	42
Sletning af en nedtællingstimer.....	31	Laktattærskel.....	43
Brug af stopur.....	32	Træningsstatus.....	43
Synkronisering af tiden med GPS.....	32	Træningsstatusniveauer.....	44
Tilføjelse af flere tidszoner.....	32	Tips til at hente din træningsstatus.....	44
Redigering af alternativ tidszone.....	33	Varme- og højdepræstationsakklimatiserin g.....	44
Indstilling af et tidsalarmer.....	33	Akut belastning.....	45
Historik.....	33	Om Training Effect.....	45
Brug af historik.....	33	Restitutionstid.....	45
Multisport-historik.....	33	Restitutionspuls.....	46
Sletning af historik.....	34	Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den.....	46
Personlige rekorder.....	34	Parathed til træning.....	47
Visning af dine personlige rekorder.....	34	Træning forud for en løbsbegivenhed.....	47
Gendannelse af en personlig rekord.....	34	Løbskalender og primært løb.....	47
Sletning af personlige rekorder.....	34	Kontrolfunktioner.....	48
Visning af samlede data.....	34	Tilpasning af kontrolmenuen.....	50
Brug af distancetæller.....	35	Brug af lygten.....	51
Indstillinger for meddelelser og alarmer.....	35	Redigering af det tilpassede lommelygteblink.....	51
Udseende.....	35	Garmin Pay.....	51
Urskiveindstillinger.....	35	Opsætning af din Garmin Pay Wallet.....	51
Sådan tilpasser du urskiven.....	35	Betaling for et køb med dit ur.....	52

Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog	52
Administration af dine Garmin Pay kort	52
Ændring af din Garmin Pay adgangskode	52
Morgenrapport	52
Tilpasning af din morgenrapport	53

Sensorer og tilbehør..... 53

Pulsmåler på håndledet	53
Sådan bæres uret	53
Tip til uregelmæssige pulldata	54
Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler	54
Indstilling af alarm ved unormal puls	54
Udsendelse af pulldata	55
Måling af iltmætning	55
Få målinger af iltmætning	55
Indstilling af tilstand for måling af iltmætning	55
Tip til uregelmæssige data for iltmætning	56
Kompas	56
Kompasindstillinger	56
Manuel kalibrering af kompas	56
Indstilling af nordreference	56
Højdemåler og trykhøjdemåler	57
Indstillinger af højdemåler	57
Kalibrering af trykhøjdemåler	57
Trykhøjdemålerindstillinger	57
Kalibrering af trykhøjdemåleren	58
Indstilling af en stormadvarsel	58
Trådløse sensorer	59
Parring af dine trådløse sensorer	60
Pulstilbehør løbetempo og distance	60
Tip til registrering af løbetempo og distance	60
Løbedynamik	60
Tip til manglende data for løbedynamik	61
Løbeeffekt	61
Indstillinger for løbeeffekt	62
inReach fjernbetjening	62
Brug af inReach fjernbetjeningen	62

VIRB fjernbetjening	62
Betjening af VIRB actionkamera	63
Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet	63
Xero Laserpositionsindstillinger	64

Kort..... 64

Panorering og zoom på kortet	64
Kortindstillinger	64

Telefontilslutningsfunktioner..... 64

Sådan parrer du din telefon	65
Aktivering af Bluetooth meddelelser	65
Visning af meddelelser	65
Modtagelse af et indgående telefonopkald	65
Besvarelse af en tekstbesked	66
Administration af meddelelser	66
Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer	66
Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse	66
Telefonapps og computerprogrammer	66
Garmin Connect	67
Brug af Garmin Connect appen	67
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen	67
Samlet træningsstatus	68
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren	68
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express	68
Manuel synkronisering af data med Garmin Connect	68
Connect IQ funktioner	69
Sådan downloades Connect IQ funktioner	69
Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren	69
Garmin Explore™	69
Garmin Messenger app	70
Brug af Messenger funktionen	70
Garmin Golf™ app	71
Garmin Share	71
Deling af data med Garmin Share	71

Modtagelse af data med Garmin Share	71	Afbrydelse af navigation.....	79
Brugerprofil.....	72	Baner	79
Indstilling af din brugerprofil.....	72	Sådan opretter og følger du en rute på din enhed	79
Indstillinger for køn.....	72	Oprettelse af en bane på Garmin Connect.....	80
Se din fitnessalder.....	72	Sådan sender du en bane til din enhed.....	80
Om pulszone.....	72	Visning eller redigering af baneoplysninger	80
Træningsmål.....	72	Projicering af et waypoint.....	81
Indstilling af dine pulszone.....	73	Navigationsindstillinger	81
Sådan lader du uret indstille dine pulszone.....	73	Tilpasning af navigationsdataskærmen.....	81
Udregning af pulszone.....	73	Indstillinger for retning	81
Indstilling af dine effektzoner.....	74	Indstilling af navigationsalarmer.....	81
Automatisk registrering af præstationsmålinger	74		
Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....	74	Indstilling af strømstyring.....	82
Tilføjelse af nødkontakter	75	Tilpasning af batterisparefunktionen... ..	82
Tilføjelse af kontakter	75	Sådan skiftes Strømtilstand	82
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra	75	Tilpasning af strømtilstande.....	82
Anmodning om hjælp.....	76	Gendannelse af strømtilstand.....	83
Sundheds- og wellness-indstillinger.....	76	Systemindstillinger.....	83
Automatisk mål.....	76	Tidsindstillinger	84
Brug af aktivitetsalarm.....	76	Ændring af skærmindstillinger	84
Minutter med høj intensitet.....	77	Tilpasning af søvnfunktion.....	84
Optjening af intensitetsminutter	77	Tilpasning af genvejstaster.....	84
Søvnregistrering	77	Ændring af måleenhed.....	85
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering	77	Visning af enhedsoplysninger	85
		Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label....	85
Navigation.....	77	Enhedsoplysninger.....	86
Visning og redigering af dine gemte positioner	77	Opladning af uret.....	86
Lagring af en dobbelt gitterposition.....	77	Opladning vha. solenergi.....	86
Indstilling af et referencepunkt.....	78	Tips til solopladning	86
Navigation til en destination.....	78	Specifikationer	87
Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet.....	78	Oplysninger om batterilevetid	87
Navigation med Sight 'N Go.....	78	Vedligeholdelse af enheden.....	87
Markering og start af navigation til en Mand over bord-position.....	79	Rengøring af uret.....	88
		Udskiftning af remme med fjederpinde.....	89
		Fejlfinding.....	90
		Produktopdateringer	90
		Sådan får du flere oplysninger	90

Min enhed viser det forkerte sprog.....	90
Er min telefon kompatibel med mit ur?	90
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret.....	90
Mit ur viser ikke det korrekte klokkeslæt.....	91
Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?.....	91
Genstart dit ur.....	91
Nulstilling af alle standardindstillinger	91
Tip til at maksimere batterilevetiden...	92
Modtagelse af satellitsignaler	92
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	92
Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig	92
Registrering af aktivitet.....	92
Mit daglige antal skridt vises ikke....	93
Min skridttæller lader ikke til at være præcis	93
Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens	93
Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis	93

Appendiks..... 94

Datafelter	94
Farvemålere og data for løbedynamik	107
Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden.....	107
Data for vertikale udsving og vertikalt forhold	108
VO2-max standardbedømmelser	108
FTP bedømmelser	109
Hjulstørrelse og -omkreds.....	109
Symboldefinitioner	109

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.

Sådan kommer du i gang

Når du bruger uret første gang, skal du udføre disse opgaver for at konfigurere det og lære de grundlæggende funktioner at kende.

- 1 Hold **CTRL** nede for at tænde uret (*Knapper, side 1*).
- 2 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 osv. (*Sådan parrer du din telefon, side 65*).
- 3 Oplad uret (*Opladning af uret, side 86*).
- 4 Start en aktivitet (*Start af aktivitet, side 3*).

Knapper



① LIGHT CTRL	- Tryk for at tænde enheden. - Tryk for at lyse skærmen op. - Tryk kortvarigt to gange for at tænde eller slukke for lommelygten (<i>Brug af lygten, side 51</i>). - Hold nede i 2 sekunder for at få vist se kontrolmenuen (<i>Kontrolfunktioner, side 48</i>). - Hold nede i fem sekunder for at anmode om assistance (<i>Anmodning om hjælp, side 76</i>).
② UP MENU	- Tryk for at rulle gennem oversigtssløjfen og -menuerne. - På urskiven skal du trykke for at få vist hovedmenuen. - Hold nede for at få adgang til en kontekstmenu, hvis en er tilgængelig i den del af brugerfladen.
③ DOWN ABC	- Tryk for at rulle gennem oversigtssløjfen og menuerne (<i>Visning af oversigtssløjfen, side 39</i>). - Hold nede for at få vist skærmen med højdemåler, trykhøjdemåler og kompas (ABC).
④ GPS	- Tryk for at vælge en indstilling i en menu. - Tryk på urskiven for at åbne menuerne Apps og Aktiviteter (<i>Aktiviteter og apps, side 2</i>). - Tryk for at få vist aktivitetslisten og starte og stoppe en aktivitet (<i>Start af aktivitet, side 3</i>). - Hold nede for at se GPS-koordinater og gemme din position.
⑤ BACK SET	- 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. - Hold nede for at få vist menuen Ur (<i>Ure, side 30</i>).

Aktiviteter og apps

Dit ur kan bruges til indendørs- og udendørsaktiviteter, atletik- og fitnessaktiviteter. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer uret sensordata. Du kan oprette brugerdefinerede aktiviteter eller nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 25*). Når du er færdig med dine aktiviteter, kan du gemme og dele dem med Garmin Connect™ fællesskabet.

Du kan også tilføje Connect IQ™ aktiviteter og apps til dit ur ved hjælp af Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner, side 69*).

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

Liste over aktiviteter og spil

På urskiven skal du trykke på GPS og trykke på DOWN for at rulle gennem listen over aktiviteter og apps. Listen over foretrukne aktiviteter vises øverst på listen ([Tilpasning af aktiviteter og apps, side 24](#)).

BEMÆRK: Nogle aktiviteter forekommer i mere end én kategori.

Kategori	Aktiviteter
Udendørs	Hesteryg, Bouldering, Klatring, Ekspedition, Fisk, Golf, Vandring, Hesteryg, Jagt, Gang
Løb	Indendørs bane, Løb, Baneløb, Trailløb, Løbebånd, Forhindringsløb, Virtuelt løb
Cykling	Cykel, Cykelpendling, Cykling inde, Cykeltur, BMX, Cykelcross, eBike, eMTB, Gruscykling, MTB, Landevejscykling
Svømning	Åbent vand, Svøm i pool, Swimrun, Triathlon
Motionscenter	Boksning, Kardio, Klatring indendørs, Elliptisk, Etager op, HIIT, Blandet kampsport, Pilates, Indendørs roning, Stepper, Styrke, Yoga
Vintersport	Skiløb i vildmarken, Off piste-snowboarding, Skøjtebane, Ski, Snowboard, Snesko, XC Classic Ski, XC Skate Ski
Vandsport	Båd, Kajak, Kiteboard, Ro, Stående paddleboarding, Surf, Whitewater rafting, Windsurfing
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, Snescooter
Andet	Åndedrætsarbejde, Gaming, Health Snapshot™, Historik, Messenger, Navigation, Andet, Projicer waypoint, Måling af iltmætning, Referencepunkt, Gemt, Indstillinger, Taktisk aktivitetsprofil, Tidevand, Spor mig, Træning

Start af aktivitet

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

- 1 På urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Hvis det er første gang, du starter en aktivitet, skal du markere afkrydsningsfeltet ved siden af hver aktivitet for at tilføje den til dine favoritter og vælge **Fuldført**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg en aktivitet fra dine favoritter.
 - Vælg , og vælg en aktivitet fra den udvidede aktivitetsliste.
- 4 Hvis aktiviteten kræver GPS signaler, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen, og vente til uret er klar.

Uret er klar, når det har bestemt din puls, modtager GPS signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).
- 5 Tryk på **GPS** 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 86*).
- Tryk på **SET** for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.
- Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere skærme med data.
- Hold **MENU** nede, og vælg **Strømtilstand** for at bruge en strømtilstand til at forlænge batterilevetiden (*Tilpasning af strømtilstande, side 82*).

Stop en aktivitet

1 Tryk på **GPS**.

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**, trykke på **GPS** og vælge en indstilling.
- Hvis du vil suspendere aktiviteten og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Fortsæt senere**.
- Du kan markere en omgang ved at vælge **Omgang**.
- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **Tilbage til Start > TracBack**.
BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ad den mest direkte sti ved at vælge **Tilbage til Start > Lige linje**.
BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
- Hvis du vil måle forskellen mellem din puls ved slutningen af aktiviteten og din puls to minutter senere, skal du vælge **Rest. m. pulsm.** og vente mens timeren tæller ned (*Restitutionspuls, side 46*).
- Vælg **Slet** for at slette aktiviteten.

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

Udendørsaktiviteter

Golfspil

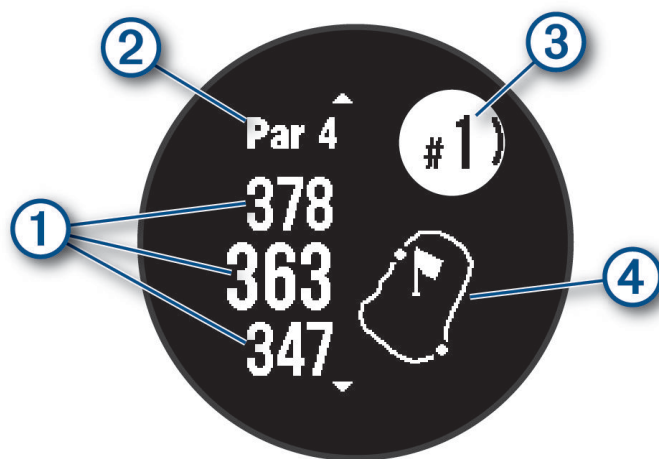
Golfspil

Før du spiller på en bane første gang, skal du downloade den fra Garmin Connect appen ([Garmin Connect](#), side 67). Baner, der er downloadet fra Garmin Connect appen opdateres automatisk.

Før du spiller golf, bør du oplade uret ([Opladning af uret](#), side 86).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Golf**.
- 3 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitterne.
- 4 Vælg en bane på listen over tilgængelige baner.
- 5 Vælg ✓ for at holde styr på resultaterne.
- 6 Vælg et tee-sted.

Skærbilledet med oplysninger om hullet vises.



①	Afstand til front, center og bagkant af green
②	Par for hullet
③	Aktuelt hulnummer
④	Kort over greenen

BEMÆRK: Da flagplaceringer kan ændre sig, beregner uret afstanden til front, center og bagkant af greenen og ikke den faktiske flagplacering.

- 7 Vælg en mulighed:
 - Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist placeringen og afstanden til et layup eller til fronten eller bagkanten af en fare.
 - Tryk på **GPS** for at åbne golfmenuen ([Golfmenu](#), side 6).

Golfmenu

Under en runde kan du trykke på GPS for at åbne yderligere funktioner i golfmenuen.

Afslut runde: Afslutter den nuværende runde.

Pause i runde: Afbryder den aktuelle runde midlertidigt. Du kan når som helst genoptage runden ved at starte en Golf aktivitet.

Skift hul: Tillader dig at skifte hul manuelt.

Flyt flag: Giver dig mulighed for at flytte flagplaceringen for at få en mere præcis afstandsmåling (*Flytning af flaget, side 7*).

Mål slag: Viser afstanden for det forrige slag, der er registreret med Garmin AutoShot™ funktionen (*Visning af målte slag, side 7*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Manuel afstandsmåling af slag, side 7*).

Scorekort: Åbner scorecard for runden (*Scoring, side 7*).

Triptæller: Viser den registrerede tid, distance og antal skridt, du har tilbagelagt. Distancetælleren starter og stopper automatisk, når du starter på eller afslutter en runde. Du kan nulstille distancetælleren under en runde.

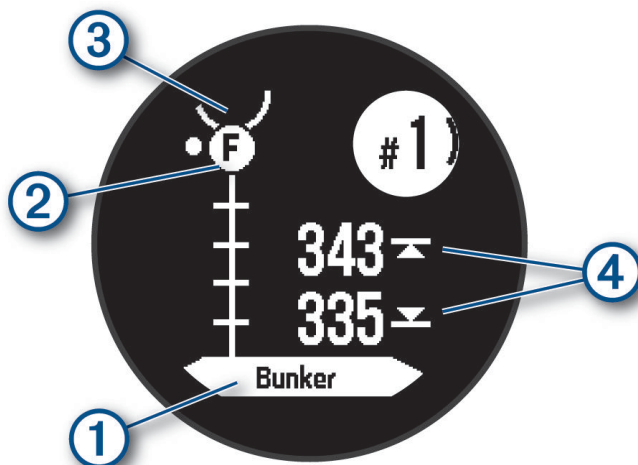
Køllestatistik: Viser din statistik for hver golfkølle, f.eks. oplysninger om distance og præcision. Viser, når du parrer Approach® CT10 sensorer.

Indstillinger: Giver dig mulighed for at tilpasse indstillingerne for golfaktivitet (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 26*).

Visning af hazarder

Du kan se afstande til hazarder langs fairwayen for par 4- og 5-huller. Hazarder, der påvirker valget af slag, vises enkeltvist eller i grupper for at hjælpe dig med at fastslå afstanden til layup eller carry.

- 1 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist oplysninger om hazarder.



- Hazardernes type ① vises på skærmen.
 - Hazarder ② angives med et bogstav, der angiver rækkefølgen af hazarderne ved hullet, og vises under greenen på omtrentlige placeringer i forhold til fairwayen.
 - Greenen vises som en halvcirkel ③ øverst på skærbilledet.
 - Afstandene til forreste og bageste del ④ af den nærmeste hazard vises på skærmen.4
- 2 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist andre hazarder for det aktuelle hul.

Flytning af flaget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flagplaceringen.

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

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

Ændring af huller

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

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

Visning af målte slag

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

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

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

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

Din seneste slaglængde vises.

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

- 3 Tryk på **DOWN**.
- 4 Vælg **Tidligere slag** for at få vist alle registrerede slaglængder.

Manuel afstandsmåling af slag

Du kan tilføje et slag manuelt, hvis uret ikke registrerer det. Du skal tilføje slaget fra det sted, hvor slaget blev misset.

- 1 Gennemfør et slag, og se, hvor din bold lander.
- 2 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **GPS**.
- 3 Vælg **Mål slag**.
- 4 Tryk på **DOWN**.
- 5 Vælg **Tilføj slag** > ✓.
- 6 Indtast om nødvendigt den kølle, du brugte til slaget.
- 7 Gå eller kør hen til bolden.

Næste gang du udfører et slag, registrerer uret automatisk din seneste slagdistance. Hvis det er nødvendigt, kan du manuelt tilføje endnu et slag.

Scoring

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

Aktiver registrering af statistik

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

- 1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 3 Vælg **Stat Tracking**.

Registrering af statistik

Før du kan optage statistik, skal du aktivere statistikregistrering (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 26*).

- 1 Vælg et hul på dit scorecard.
- 2 Indtast det samlede antal slag, inklusive put, og tryk på **GPS**.
- 3 Indstil antallet af put, og tryk på **GPS**.
BEMÆRK: Antal put bruges kun til statistisk registrering og øger ikke din score.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling:
BEMÆRK: Hvis du befinder dig på et par 3-hul, vises oplysninger om fairway ikke.
 - Hvis bolden ramte fairwayen, skal du vælge **På fairway**.
 - Hvis din bold gik forbi fairwayen, skal du vælge **Forbi til højre** eller **Forbi til venstre**.
- 5 Indtast om nødvendigt antallet af strafslog.

Registrering af en bouldering-aktivitet

Du kan registrere ruter under en bouldering-aktivitet. En rute er en klatresti langs en stor sten eller en lille klippeformation.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Bouldering**.
- 3 Vælg et gradueringssystem.
BEMÆRK: Næste gang, du starter en bouldering-aktivitet, vil uret bruge dette gradueringssystem. Du kan holde MENU nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Gradueringssystem** for at ændre systemet.
- 4 Vælg sværhedsgraden for ruten.
- 5 Tryk på **GPS** for at starte rutetimeren.
- 6 Start din første rute.
- 7 Tryk på **SET** for at afslutte ruten.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fuldført** for at gemme en vellykket rute.
 - Vælg **Forsøgt** for at gemme en mislykket rute.
 - Vælg **Slet** for at slette ruten.
- 9 Når du er færdig med at hvile, skal du trykke på **SET** for at starte din næste rute.
- 10 Gentag for hver rute, indtil aktiviteten er færdig.
- 11 Efter din sidste rute, skal du trykke på **GPS** for at stoppe rutetimeren.
- 12 Vælg **Gem**.

Start en ekspedition

Du kan bruge aktiviteten Ekspedition til at forlænge batteritiden, mens du optager en flerdagsaktivitet.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Ekspedition**.
- 3 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.
Enheden skifter til strømbesparende tilstand og indsamler GPS-sporpunkter en gang i timen. Batteriets levetid maksimeres ved at enheden slukker alle sensorer og alt tilbehør, herunder forbindelsen til din smartphone.

Manuel registrering af et sporpunkt

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

- 1 Tryk på **GPS** under en ekspedition.
- 2 Vælg **Tilføj punkt**.

Visning af sporpunkter

- 1 Tryk på **GPS** under en ekspedition.
- 2 Vælg **Se punkter**.
- 3 Vælg et sporpunkt på listen.
- 4 Vælg en mulighed:
 - For at starte navigation til sporpunktet skal du vælge **Gå til**.
 - Hvis du se yderligere oplysninger om sporpunktet, skal du vælge **Oplysninger**.

Fiskeri

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Fisk**.
- 3 Tryk på **GPS**.
- 4 Tryk på **GPS**, og vælg en indstilling:
 - For at føje fangsten til dit antal fisk og gemme positionen skal du vælge **Log fangst**.
 - For at gemme din aktuelle position skal du vælge **Gem position**.
 - For at indstille en intervalltimer, sluttid eller påmindelse om sluttid for aktiviteten skal du vælge **Fisketimer**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved at vælge **Tilbage til Start** og vælge en indstilling.
 - Hvis du vil se dine gemte positioner, skal du vælge **Gemte positioner**.
 - Hvis du vil navigere til en destination, skal du vælge **Navigation** og vælge en indstilling.
 - Hvis du vil redigere aktivitetsindstillingerne, skal du vælge **Indstillinger** og vælge en indstilling ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 26](#)).
- 5 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **GPS** og vælge **Afslut fiskeri**.

Jagt

Du kan gemme positioner, der er relevante for din jagt, og få vist et kort over gemte positioner. Under en jagtaktivitet bruger enheden en GNSS tilstand, der sparer på batteriet.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Jagt**.
- 3 Tryk på **GPS**, og vælg **Start jagt**.
- 4 Tryk på **GPS**, og vælg en indstilling:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved at vælge **Tilbage til Start** og vælge en indstilling.
 - For at gemme din aktuelle position skal du vælge **Gem position**.
 - Hvis du vil have vist positioner, der er gemt under denne jagtaktivitet, skal du vælge **Jagtpositioner**.
 - Hvis du vil have vist alle tidligere gemte positioner, skal du vælge **Gemte positioner**.
 - Hvis du vil navigere til en destination, skal du vælge **Navigation** og vælge en indstilling.
- 5 Når du er færdig med jagten, skal du trykke på **GPS** og vælge **Afslut jagt**.

Løb

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 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 3 Vælg **Baneløb**.
- 4 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
- 5 Hvis du løber i bane 1, skal du gå til trin 11.
- 6 Tryk på **MENU**.
- 7 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 8 Vælg **Banenummer**.
- 9 Vælg et banenummer.
- 10 Tryk to gange på **BACK** for at vende tilbage til aktivitetstimeren.
- 11 Tryk på **GPS**.
- 12 Løb rundt på banen.
- 13 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **GPS** og vælge **Gem**.

Tip til registrering af et baneløb

- Vent, indtil uret modtager satellitsignaler, før du starter et baneløb.
- Under den første løbetur på en ukendt bane skal du løbe 4 omgange for at kalibrere din banedistance. Du bør løbe en smule forbi dit startpunkt for at fuldføre omgangen.
- Løb hver omgang i samme løbebane.
BEMÆRK: 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 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **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 **GPS** for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **GPS** 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 3*).
- 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 **GPS** 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 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 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Forhindringsløb**.
- 3 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Tryk på **SET** for manuelt at markere begyndelsen og slutningen for hver forhindring.
BEMÆRK: Du kan konfigurere indstillingen **Registrering af forhindring** 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 **GPS** 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 67*).

- 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 indlæse en plan fra din Garmin Connect konto.

1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.

2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.

3 Hold **MENU** nede.

4 Vælg **Træning > PacePro planer**.

5 Vælg en plan.

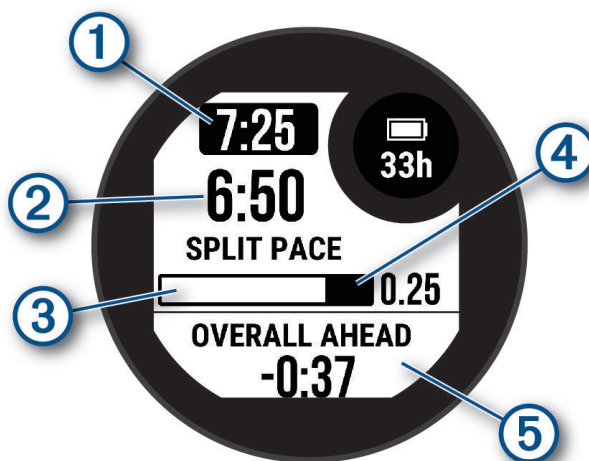
6 Tryk på **GPS**.

TIP: Du kan gennemse splittider, højdeplot og kort, før du accepterer PacePro planen.

7 Vælg **Accepter plan** for at starte abonnementet.

8 Vælg om nødvendigt ☒ for at aktivere banenavigation.

9 Tryk på **GPS** 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 MENU nede og vælge **Stop PacePro > ☒** for at stoppe PacePro planen. Aktivitetstimeren fortsætter med at køre.

Svømning

BEMÆRK

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

BEMÆRK: 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. For svømning i åbent vand beregnes swolf over 25 meter. Swolf er en måleenhed for svømmeeffektivitet, og jo lavere score, jo bedre, ligesom i golf.

Typer af tag

Du kan kun identificere typen af tag for svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde. Typer af svømmetag vises i din svømmehistorik og på din Garmin Connect konto. Du kan også vælge tagtype som et brugerdefineret datafelt ([Tilpasning af skærm billeder, side 25](#)).

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 14)

Tip til svømmeaktiviteter

- Tryk på **SET** for at registrere et interval under svømning i pool.
- 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 poollængder. Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt. Næste gang du starter en svømmeaktivitet i pool, bruger enheden denne poolstørrelse. Du kan holde **MENU** nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Poolstørrelse** for at ændre størrelsen.
- Du opnår nøjagtige resultater ved at svømme hele poollængden og bruge det samme tag til hele længden. Sæt aktivitetstimeren på pause, når du hviler dig.
- Tryk på **SET** for at registrere et hvil under svømning i pool ([Automatisk hvile og manuel hvile, side 13](#)).
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 14](#)).

Automatisk hvile og manuel hvile

BEMÆRK: Der registreres ikke svømmedata under hvile. Du kan få vist andre dataskærm billeder ved at trykke på UP eller DOWN.

Den automatiske hvilefunktion er kun tilgængelig for svømning i pool. Uret registrerer automatisk, når du hviler, og hvileskærm billedet vises. Hvis du hviler i mere end 15 sekunder, opretter uret automatisk et hvileinterval. Når du genoptager svømningen, starter uret automatisk et nyt svømmeinterval. Du kan slå den automatiske hvilefunktion til i aktivitetsindstillingerne ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 26](#)).

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

Under en svømmeaktivitet i pool eller åbent vand kan du manuelt markere et hvileinterval ved at trykke på SET.

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

Cykling

Brug af en hometrainer

Før du kan bruge en kompatibel Hometrainer, skal du parre træningsenheden med dit ur ved hjælp af ANT+® teknologi ([Parring af dine trådløse sensorer, side 60](#)).

Du kan bruge uret sammen med en Hometrainer til at simulere modstand, mens du følger en rute, tur eller træning. Når du bruger en hometrainer, bliver GPS automatisk deaktiveret.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Cykling inde**.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Indst. for smart træn.enh..**
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Frihjul** for at køre en tur.
 - Vælg **Følg en træning** for at følge en gemt træning ([Træning, side 19](#)).
 - Vælg **Følg bane** for at følge en gemt rute ([Baner, side 79](#)).
 - Vælg **Indstil effekt** for at angive den ønskede effektværdi.
 - Vælg **Indstil målniveau** for at angive den simulerede stigningsværdi.
 - Vælg **Indstil modstand** for at angive den modstandskraft, som påføres af træningsenheden.
- 6 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.
Træningsenheden øger eller mindsker modstanden baseret på højdeoplysningerne for banen eller turen.

Multisport

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

Triatlontræning

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Triathlon**.
- 3 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Tryk på **SET** ved begyndelsen og afslutningen af hver overgang.

Når overgangsfunktionen er aktiveret som standard, registreres overgangstiden særskilt fra aktivitetstiden. Overgangsfunktionen kan aktiveres eller deaktiveres i aktivitetsindstillingerne for triatlon. Hvis overgange er deaktiveret, skal du trykke på SET for at ændre sportsaktivitet.

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

Sådan oprettes en multisportsaktivitet

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

Fitnessaktiviteter

Uret kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller Hometrainer. GPS er slukket ved indendørs aktiviteter ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 26](#)).

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.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Styrke**.
- 3 Vælg en træning (*Følg en træning fra Garmin Connect, side 20*).
- 4 Vælg **Oplysninger** for at få vist en liste over træningstrin (valgfrit).
- 5 Vælg **✓**.
- 6 Tryk på **GPS**, og vælg **Start træning** for at starte den indstillede timer.
- 7 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.
- 8 Tryk på **SET** for at afslutte sættet og gå til næste øvelse, hvis den er tilgængelig.
Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet. Hviletimeren vises efter nogle sekunder.
- 9 Hvis det er nødvendigt, kan du trykke på **UP** eller **DOWN** og redigere antallet af gentagelser.
TIP: Du kan også tilføje hvor meget vægt, du bruger til sættet.
- 10 Tryk på **SET** for at starte dit næste sæt, når du er færdig med at hvile.
- 11 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.
- 12 Tryk på **GPS**, og vælg **Stop træningen** efter dit sidste sæt for at stoppe timeren.
- 13 Vælg **Gem**.

Registrer en HIIT-aktivitet

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **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 **GPS** for at starte din første runde.
Uret viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.
- 6 Tryk om nødvendigt på **SET** for manuelt at gå til næste runde eller hvile.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **GPS** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg **Gem**.

Registrering af en indendørs klatreaktivitet

Du kan registrere ruter under en indendørs klatreaktivitet. En rute er en klatresti på en indendørs klippevæg.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Klatring indendørs**.
- 3 Vælg ✓ for at registrere rutestatistikker.
- 4 Vælg et gradueringssystem.

BEMÆRK: Næste gang, du starter en indendørs klatreaktivitet, vil enheden bruge dette gradueringssystem. Du kan holde MENU nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Gradueringssystem** for at ændre systemet.

- 5 Vælg sværhedsgraden for ruten.
- 6 Tryk på **GPS**.
- 7 Start din første rute.

BEMÆRK: Når rutetimeren kører, låser enheden automatisk knapperne for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne. Hold en vilkårlig tast nede for at låse uret op.

- 8 Når du er færdig med ruten, skal du vende tilbage til gulvet.

Hviletimeren starter automatisk, når du er på gulvet.

BEMÆRK: Hvis det er nødvendigt, kan du trykke på SET for at afslutte ruten.

- 9 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fuldført** for at gemme en vellykket rute.
 - Vælg **Forsøgt** for at gemme en mislykket rute.
 - Vælg **Slet** for at slette ruten.

- 10 Indtast antallet af fald på ruten.

- 11 Tryk på **SET** for at begynde din næste rute, når du er færdig med at hvile.

- 12 Gentag for hver rute, indtil aktiviteten er færdig.

- 13 Tryk på **GPS**.

- 14 Vælg **Gem**.

Vintersport

Visning af skiløbeture

Uret registrerer oplysningerne for hver enkelt tur på ski eller snowboard ved hjælp af funktionen til automatisk skiløb. Denne funktion er aktiveret som standard for alpint skiløb og snowboarding. Den registrerer automatisk nye skiløb, når du begynder at bevæge dig ned ad bakke.

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

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

Optagelse af en aktivitet med skiløb eller snowboarding i vildmarken

Aktiviteten med offpiste eller snowboarding giver dig mulighed for at skifte mellem tilstande til registrering af stigning og nedstigning, så du nøjagtigt kan registrere din statistik. Du kan tilpasse Tracking af tilstand til automatisk eller manuelt at skifte tilstandsregistrering ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 26](#)).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Skiløb i vildmarken**.
 - Vælg **Off piste-snowboarding**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du starter din aktivitet på en stigning, skal du vælge **Stigning**.
 - Hvis du starter din aktivitet med en nedstigning, skal du vælge **Nedstigning**.
- 4 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Tryk på **SET**, hvis nødvendigt, for at skifte mellem tilstandene til registrering af stigning og nedstigning.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **GPS** og vælge **Gem**.

Vandsport

Surfing

Du kan bruge surfingaktiviteten til at registrere dine surfingssessioner. Efter din session kan du få vist antallet af bølger, længste bølge og maksimal hastighed.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Surf**.
- 3 Vent på stranden, indtil dit ur modtager GPS-signaler.
- 4 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Når din aktivitet er forbi, skal du trykke på **GPS** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 6 Vælg **Gem** for at gennemse oversigten over din surfingssession.

Visning af dine vandsportsløb

Uret registrerer oplysningerne for hver enkelt vandsportsløb ved hjælp af funktionen til automatisk løb. Denne funktion registrerer automatisk nye ture baseret på din bevægelse. Aktivitetstimeren sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig. Aktivitetstimeren starter automatisk, når din bevægelseshastighed øges. Du kan få vist oplysninger om turen på pauseskærmen, eller mens aktivitetstimeren kører.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle typer af vandsportsaktiviteter.

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

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

Andre aktiviteter og apps

Spil

Brug af Garmin GameOn™ appen

Når du parrer dit ur med din computer, kan du optage en spilaktivitet på dit ur og se præstationsmålinger i realtid på din computer.

- 1 Gå til www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn og download Garmin GameOn appen.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen for at fuldføre installationen.
- 3 Start Garmin GameOn appen.
- 4 Når Garmin GameOn appen beder dig om at parre dit ur, skal du trykke på **GPS**, og vælge **Gaming** på dit ur.
BEMÆRK: Mens dit ur er forbundet til Garmin GameOn appen, deaktiveres meddelelser og andre Bluetooth® funktioner på uret.
- 5 Vælg **Par nu**.
- 6 Vælg dit ur fra listen, og følg vejledningen på skærmen.
TIP: Du kan klikke på  > **Indstillinger** for at tilpasse dine indstillinger, genlæse vejledningen eller fjerne et ur. Garmin GameOn appen husker dit ur og indstillinger, næste gang du åbner appen. Hvis det er nødvendigt, kan du parre uret med en anden computer (*Parring af dine trådløse sensorer, side 60*).
- 7 Vælg en mulighed:
 - Start et understøttet spil på din computer for automatisk at starte spilaktiviteten.
 - Start en manuel spilaktivitet på dit ur (*Optagelse af en manuel spilaktivitet, side 19*).Garmin GameOn appen viser dine præstationsmålinger i realtid. Når du er færdig med din aktivitet, viser Garmin GameOn appen oversigten over din spilaktivitet og kampoplysningerne.

Optagelse af en manuel spilaktivitet

Du kan optage en spilaktivitet på dit ur og manuelt indtaste statistik for hver kamp.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Gaming**.
- 3 Tryk på **DOWN**, og vælg en spiltype.
- 4 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Tryk på **SET** i slutningen af kampen for at optage dit kampresultat eller placering.
- 6 Tryk på **SET** for at starte en ny kamp.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **GPS** og vælge **Gem**.

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 aktivitetslisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur (*Aktiviteter og apps, side 2*).

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 20*).

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

Start af en træning

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

- 1 Fra urskiven vælges **GPS**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Træning**.
- 5 Vælg en træning.
BEMÆRK: Kun træninger, der er forenelige med den valgte aktivitet, vises på listen.
- 6 Vælg **Vis** for at få vist en liste over træningstrin (valgfrit).
- 7 Vælg **Start træningen**.
- 8 Vælg **GPS** for at starte aktivitetstimeren.

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

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 67).

- 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 træningsstatus og en VO2-max estimering ([Træningsstatus](#), side 43).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Løb** eller **Cykel**.
Den daglige foreslåede træning vises.
- 3 Tryk på **GPS**, og vælg en mulighed:
 - Vælg **Start træningen** for at gennemføre træningen.
 - Vælg **Afslut** for at kassere træningen.
 - Vælg **Trin** for at se en eksempervisning af træningstrinnene.
 - Vælg **Måltype** for at opdatere indstillingen for træningsmål.
 - Vælg **Deaktiver med.** for at deaktivere fremtidige træningsmeddelelser.

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

Start en intervaltræning

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

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Oprettelse af en intervaltræning

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

Brug af Virtual Partner

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

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

Angivelse af et træningsmål

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Angiv et mål**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.
 - Vælg **Distance og tid** for at vælge et mål for distance og tid.
 - Vælg **Distance og tempo** eller **Distance og hastighed** for at vælge et mål for distance og tempo eller hastighed.

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

- 6 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.

TIP: Du kan holde MENU nede og vælge **Annuller mål > ✓** for at annullere træningsmålet.

Konkurrer mod en tidligere aktivitet

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

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

- 6 Vælg aktiviteten.

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

- 7 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **GPS** 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 ([Garmin Connect](#), side 67), og du skal parre Instinct 3 uret med en kompatibel telefon.

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

Brug af den gemte app

Du kan bruge den gemte app til at få vist dine gemte positioner, aktivitetspositioner og baner.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Gemt**.
- 3 Vælg et gemt element.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil navigere til positionen, skal du vælge **Gå til**.
 - Vælg **Start på banen** for at gå til banen.
 - Hvis du vil navigere til banen i modsat retning, skal du vælge **Gnf ban fra slut til start**.
 - Hvis du vil navigere til starten af aktiviteten, skal du vælge **Tilbage til Start**.
 - Vælg **Oplysninger** for at få vist detaljer om positionen.
 - Hvis du vil redigere navnet på positionen eller banen, skal du vælge **Navn**.
 - Vælg **Ikon** for at redigere positionsikonet.
 - Hvis du vil redigere positionens koordinater, skal du vælge **Position**.
 - Vælg **Højde** for at redigere positionens højde.
 - Vælg **Højdeplot** for at få vist grafen over højdeniveauet.
 - Vælg **Rediger** for at redigere banen.
 - Hvis du vil have vist banen eller aktivitetspositionen på kortet, selv når du ikke navigerer, skal du vælge **Kort**.
 - Hvis du vil slette positionen eller banen, skal du vælge **Slet**.

Visning af tidevandsoplysninger

ADVARSEL

Oplysninger om tidevand er kun beregnet til orientering. Det er dit ansvar til enhver tid at overholde al opslået relateret vejledning om vand, at være opmærksom på dine omgivelser og at anvende sikker dømmekraft omkring vandet. Overholdes denne advarsel ikke kan det medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

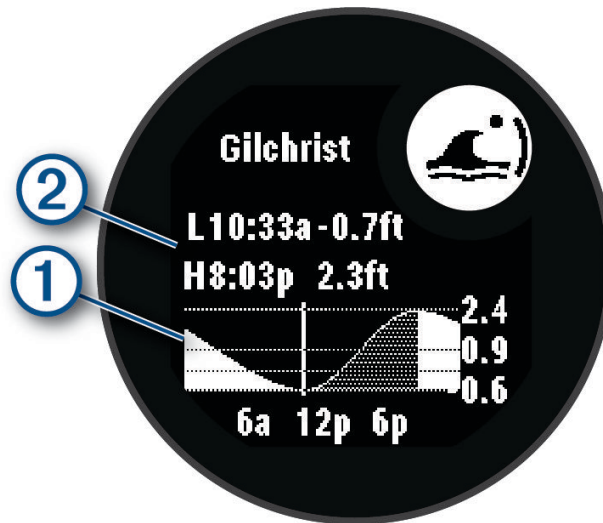
Hvis du parrer dit ur med en kompatibel telefon, kan du få vist oplysninger om en tidevandsstation, inklusive højden på tidevandet og tidspunktet for næste høj- og lavvande.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Tidevand**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg en foretrukken eller nyligt benyttet tidevandsstation.
- Hvis du vil bruge din aktuelle position, når du er i nærheden af en tidevandsstation, skal du vælge **Tilføj > Aktuel position**.
- Vælg **Tilføj > Gemt** for at vælge en gemt position
- Hvis du vil indtaste koordinater for en position, skal du vælge **Tilføj > Koordinater**.

Der vises et 24-timers tidevandsdiagram for den aktuelle dato med den aktuelle tidevandshøjde ① og oplysninger om næste tidevand ②.



4 Tryk på **DOWN** for at se tidevandsoplysninger for kommende dage.

5 Tryk på **GPS**, og vælg **Indstil som favorit** for at indstille denne position som din foretrukne tidevandsstation. Din foretrukne tidevandsstation vises øverst på listen i appen og i oversigten.

Indstilling af en tidevandsalarm

- 1 Vælg en gemt tidevandsstation i appen **Tidevand**.
- 2 Tryk på **GPS**, og vælg **Indstil alarmer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille en alarm til at lyde før højvande, skal du vælge **Til højvande**.
 - Hvis du vil indstille en alarm til at lyde før lavvande, skal du vælge **Til lavvande**.

Tilpasning af aktiviteter og apps

Du kan tilpasse listen over aktiviteter og apps, dataskærm-billeder, datafelter og andre indstillinger.

Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet

Listen over dine foretrukne aktiviteter vises, når du trykker på **GPS** fra urskiven og giver nem adgang til de aktiviteter, du bruger mest. Første gang du trykker på **GPS** for at starte en aktivitet, bliver du bedt om at vælge dine foretrukne aktiviteter. Du kan tilføje eller fjerne favoritaktiviteter til enhver tid.

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

Dine favoritaktiviteter vises øverst på listen.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil tilføje en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Indstil som favorit**.
 - Hvis du vil fjerne en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Fjern fra favoritter**.

Ændring af aktivitetens position på listen over apps

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

Tilpasning af skærbilleder

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder**.
- 6 Vælg et dataskærbillede, som du vil tilpasse.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
 - Vælg et felt for at ændre de data, der vises i feltet.
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærbilledet fra sløjfen.
- 8 Vælg om nødvendigt **Tilføj** for at føje et dataskærbillede til sløjfen.

Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærbilleder.

Sådan føjes et kort til en aktivitet

Du kan føje kortet til dataskærbillederne for en aktivitet.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj > Kort**.

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **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.

Duplikerede 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 skærbilleder eller autofunktioner.
 - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.
- 7 Vælg **✓** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

Indstillinger for aktiviteter og apps

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

På urskiven skal du holde **MENU** nede, vælge **Aktiviteter og apps**, vælge en aktivitet og vælge aktivitetsindstillingerne.

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

3D Hastighed: Beregner din hastighed ved hjælp af din højdeændring samt din horisontale bevægelse over jorden.

Tilføj aktivitet: Tilføjer en aktivitetstype til en multisportsaktivitet.

Alarmer: Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsalarmer, side 28](#)).

Automatisk klatring: Registrerer højdeændringer ved hjælp af den indbyggede højdemåler og viser automatisk relevante stigningsdata ([Aktivering af Automatisk klatring, side 29](#)).

Auto Lap: Indstiller Auto Lap funktionen til automatisk at markere omgange. Indstillingen Auto-distance markerer omgange på en bestemt distance. Indstillingen Automatisk position markerer omgange på en position, hvor du tidligere har trykket på SET. 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, side 13](#)).

Automatisk løb: Registrerer automatisk skiløb eller windsurfing ved hjælp af det indbyggede accelerometer. For windsurf-aktiviteten kan du indstille grænser for hastighed og distance for automatisk start af en tur.

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

Auto rullefunkt.: Ruller automatisk gennem alle aktivitetsdataskærm-billederne, mens aktivitetstimeren kører.

Automatisk sportsskift: Registrerer automatisk en overgang til næste sport i en multisportsaktivitet, såsom triatlon.

Automatisk start: Starter automatisk en motocross- eller BMX-aktivitet, når du begynder at bevæge dig.

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

Store tal: Ændrer størrelsen på tallene på aktivitetsdataskærmene.

Send pulldata: Sender automatisk pulldata fra uret til parrede enheder, når du starter aktiviteten ([Udsendelse af pulldata, side 55](#)).

Send til GameOn: Sender automatisk biometriske data til Garmin GameOn appen, når du starter en spilaktivitet ([Brug af Garmin GameOn™ appen, side 19](#)).

Nedtælling starter: Aktiverer en nedtællingstimer for intervalsvømning i pool.

Skærm-billeder: Tilpasser dataskærm-billeder og tilføjer nye dataskærm-billeder for aktiviteten ([Tilpasning af skærm-billeder, side 25](#)).

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

Golfdistance: Indstiller den måleenhed for distance, der anvendes, når du spiller golf.

Gradueringsystem: Indstiller gradueringsystemet til vurdering af rutens sværhedsgrad for en klippeklatringsaktivitet.

Banenummer: Indstiller dit banenummer til baneløb.

Lap-tast: Aktiverer knappen SET til registrering af en omgang, et sæt eller hvil under en aktivitet.

Lås enheden: Låser knapperne under en multisportsaktivitet for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne.

Metronom: Afspiller toner eller vibrerer i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence. Du kan indstille slag i minuttet (bpm) for den kadence, du vil opretholde, slagfrekvens og lydindstillinger.

Tracking af tilstand: Indstiller sporingstilstanden for stigning og nedstigning til automatisk eller manuel for offpiste og snowboarding.

Registrering af forhindring: Gemmer forhindringspositioner fra din første omgang på banen. Ved gentagne omgange på banen bruger uret de gemte positioner til at skifte mellem forhindrings- og løbeintervaller ([Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer, side 11](#)).

Strafslag: Aktiverer sporing af strafslag, mens du spiller golf ([Registrering af statistik, side 8](#)).

Poolstørrelse: Indstiller pool længden ved svømning i pool.

Effektgennemsnit: Kontrollerer, om uret medtager nulværdier for effektdata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.

Strømtilstand: Indstiller standardstrømtilstanden for aktiviteten.

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 aktivitet: Aktiverer registrering af FIT aktivitetsfiler for golfaktiviteter. FIT filer registrerer formoplysninger, der er skræddersyet til Garmin Connect webstedet og appen.

Optag efter solnedgang: Indstiller uret til at registrere sporpunkter efter solnedgang under en ekspedition.

Registrer temperatur: Registrerer den omgivende temperatur omkring uret under visse aktiviteter.

Registrer VO2-max: Aktiverer VO2-max. registrering for stiløbsaktiviteter.

Optageinterval: Indstiller frekvensen for registrering af sporpunkter under en ekspedition. Som standard registreres GPS-sporpunkter en gang i timen, og de registreres ikke efter solnedgang. Registrering af sporpunkter mindre hyppigt maksimerer batteritiden.

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

Tælling af gentagelser: Aktiverer repetitionstælling under en træning. Indstillingen Kun træning aktiverer kun repetitionstælling under guidet træning.

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

Gend. stand.indstillinger: Nulstiller aktivitetsindstillingerne.

Rutestatistik: Muliggør sporing af rutestatistik til indendørs klatreaktiviteter.

Løbeeffekt: Registrerer data om løbeeffekt og tilpasser indstillingerne ([Indstillinger for løbeeffekt, side 62](#)).

Satellitter: Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten ([Satellitindstillinger, side 30](#)).

Scoreindstillinger: Aktiverer scorekeeping automatisk, når du starter en runde golf.

SpeedPro: Aktiverer avancerede hastighedsmålinger for windsurfing-aktivitetsløb.

Stat Tracking: Aktiverer statistikregistrering for antal put, greens in regulation og fairway-slag, mens du spiller golf ([Registrering af statistik, side 8](#)).

Blink: Indstiller tilstanden LED lommelygteblink, hastighed og farve under aktiviteten.

Tagregistrering: Registrerer automatisk din type tag til svømning i pools.

Overgange: Aktiverer overgange for multisportsaktiviteter.

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

Aktivitetsalarmer

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 at advare dig, hvis din puls er under 60 bpm (hjerteslag pr. minut) og over 210 bpm.

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

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
Distance	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et distanceinterval.
Højde	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se Om pulszoner, side 72 og Udregning af pulszone, side 73 .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Tænd/sluk	Område	Du kan indstille et højt eller et lavt effektniveau.
Alarmpunkter	Hændelse	Du kan indstille en radius fra en gemt position.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
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

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

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

Aktivering af Automatisk klatring

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Automatisk klatring > Status**.
- 6 Vælg **Altid** eller **Uden navigering**.
- 7 Vælg en funktion:
 - Vælg **Løbsskærm** for at identificere, hvilke dataskærm billeder, der vises, mens du løber.
 - Vælg **Klatringsskærm** for at identificere, hvilket dataskærm billede der vises, mens du klatrer.
 - Vælg **Skift farver** for at vende skærmfarverne om, når du skifter tilstand.
 - Vælg **Lodret fart** for at angive stigningshastighed over tid.
 - Vælg **Tilstandsskift** for at angive, hvor hurtigt enheden skifter tilstand.

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

Satellitindstillinger

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

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Fra: Deaktiverer satellitsystemer for aktiviteten.

Anvend standard: Gør uret i stand til at bruge standardsystemindstillingen for satellitter (*Systemindstillinger*, side 83).

Kun GPS: Aktiverer GPS-satellitsystemet.

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

Alle + Multi-Band: Aktiverer flere satellitsystemer på flere frekvensbånd. Systemer med flere bånd bruger flere frekvensbånd og giver mulighed for mere ensartede sporlogs, forbedret positionering, forbedrede multipath-fejl og færre atmosfæriske fejl ved brug af uret i udfordrende miljøer.

Vælg automatisk: Gør det muligt for uret at bruge SatIQ™ teknologi til dynamisk at vælge det bedste system med multibånd baseret på dine omgivelser. Indstillingen Vælg automatisk giver den bedste positioneringsnøjagtighed, mens batteriets levetid stadig prioriteres.

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

Ure

Indstilling af en alarm

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

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **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.

Redigering af en alarm

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Alarmer > Rediger**.
- 3 Vælg en alarm.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Status** for at slå alarmen til eller fra.
 - Vælg **Tid** for at ændre alarmtidspunktet.
 - Vælg **Gentag** for at indstille alarmen til at blive gentaget regelmæssigt, og vælg, hvornår alarmen skal gentages.
 - Vælg **Lyd og vibration** for at vælge typen af alarmmeddelelse.
 - Vælg **Baggrundslys** for at slå baggrundslys til eller fra sammen med alarmen.
 - Vælg **Etiket** for at ændre alarmbeskrivelsen.
 - Vælg **Slet** for at slette alarmen.

Brug af en nedtællingstimer

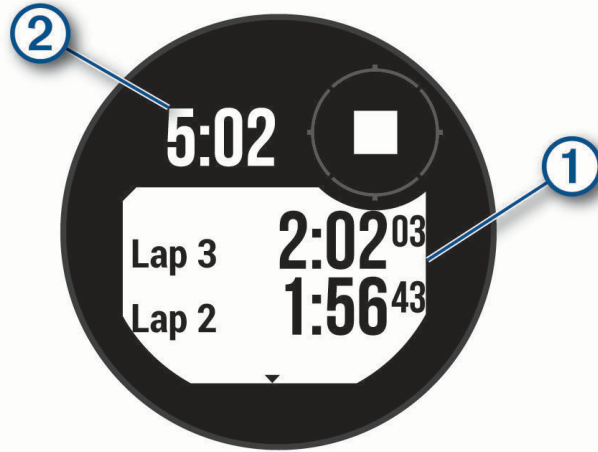
- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærmbillede.
- 2 Vælg **Timere**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille en nedtællingstimer for første gang, skal du indtaste klokkeslættet ved hjælp af knapperne **UP** og **DOWN**.
 - Hvis du vil indstille en gemt nedtællingstimer, skal du vælge den gemte timer.
 - Vælg **Hurtig timer**, og indtast tiden for at indstille en ny nedtællingstimer uden at gemme den.
 - Vælg **Tilføj timer**, og indtast tiden for at indstille og gemme en ny nedtællingstimer.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Hvis du vil gemme timeren, skal du trykke på **MENU** og vælge **Gem**.
 - Hvis du vil genstarte timeren automatisk, når den udløber, skal du trykke på **MENU** og vælge **Auto genstart**.
 - Hvis du vil tilpasse timermeddelelsen, skal du trykke på **MENU** og vælge **Lyd og vibration**.
- 5 Tryk på **GPS** for at starte timeren.
- 6 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Tryk på **GPS** for at stoppe timeren.
 - Tryk på **ABC** for at genstarte timeren.

Sletning af en nedtællingstimer

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærmbillede.
- 2 Vælg **Timere**.
- 3 Vælg en timer.
- 4 Tryk på **MENU**.
- 5 Vælg **Slet**.

Brug af stopur

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Stopur**.
- 3 Tryk på **GPS** for at starte timeren.
- 4 Tryk på **SET** for at genstarte omgangstimeren ①.



Den samlede stopurstrid ② fortsætter med at tælle.

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

BEMÆRK: Indstillingen **Gennemse** vises kun, hvis der er flere omgange.

 - Tryk på **MENU**, og vælg **Gå til urskive** for at vende tilbage til urskiven uden at nulstille timerne.
 - Tryk på **MENU**, og vælg **Lap-tast** for at aktivere eller deaktivere registrering af omgange.

Synkronisering af tiden med GPS

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

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Angiv tid med GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 92*).

Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan få vist det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner. Du kan tilføje op til tre alternative tidszoner. Du kan også få vist dine alternative tidszoner i overblikslisten (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 39*).

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Alternative tidszoner > Tilføj zone**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at fremhæve et område, og tryk på **GPS** for at vælge det.
- 4 Vælg en tidszone.

Redigering af alternativ tidszone

1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærmbillede.

TIP: Du kan også få vist dine alternative tidszoner i overblikslisten ([Tilpasning af overblikssløjfen](#), side 39).

2 Vælg **Alternative tidszoner > Rediger**.

3 Vælg en tidszone.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil indtaste et brugerdefineret navn for tidszonen, skal du vælge **Omdøb zone**.
- Hvis du vil ændre tidszonen, skal du vælge **Skift zone**.
- Hvis du vil slette tidszonen, skal du vælge **Slet zone**.

Indstilling af et tidsalarmer

1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærmbillede.

2 Vælg **Alarmer**.

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**.

Historik

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

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

Brug af historik

Historikken indeholder gemte aktivitetsdata, rekorder og totaler.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Historik**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil have vist din aktivitetshistorik, skal du trykke på **Aktiviteter** og vælge en aktivitet.
- Hvis du vil have vist dine personlige rekorder efter sportsgren, skal du vælge **Rekorder** ([Personlige rekorder](#), side 34).
- Hvis du vil have vist dine ugentlige eller månedlige totaler, skal du vælge **Totaler** ([Visning af samlede data](#), side 34).
- Hvis du vil slette historiske data, skal du vælge **Muligheder** ([Sletning af historik](#), side 34).

Multisport-historik

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

Sletning af historik

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

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.

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

Visning af dine personlige rekorder

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

Gendannelse af en personlig rekord

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

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
 - 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
 - 3 Vælg en sport.
 - 4 Vælg den rekord, der skal gendannes.
 - 5 Vælg **Forrige > ✓**.
- BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
 - 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
 - 3 Vælg en sport.
 - 4 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 > ✓**.
- BEMÆRK:** 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 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

Brug af distancetæller

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

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

Indstillinger for meddelelser og alarmer

På urskiven skal du holde **MENU** nede og vælge Notifik. og alarmer.

Smart notifikationer: Tilpasser de smart-notifikationer, der vises på uret (*Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 65*).

Systemalarmer: Indstiller klokkeslæt (*Indstilling af et tidsalarmer, side 33*), barometer (*Indstilling af en stormadvarel, side 58*), telefonforbindelse (*Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer, side 66*), Sundhed og velvære (*Sundheds- og wellness-indstillinger, side 76*), unormal puls (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 54*) og batteriadvarsler (*Tilpasning af batterisparefunktionen, side 82*).

Udseende

Du kan tilpasse urskivens udseende og de hurtige adgangsfunktioner i oversigtssløjfen og kontrolmenuen.

Urskiveindstillinger

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

Sådan tilpasser du urskiven

Du kan tilpasse oplysningerne på urskiven og dens udseende.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Vælg **Tilføj** for at oprette en brugerdefineret urskive.
- 5 Rul til en urskive, og tryk på **GPS**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - For at aktivere urskiven skal du vælge **Anvend**.
 - Vil du tilpasse de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Data**.
 - Vil du tilpasse urskivens baggrundsfarve, skal du trykke på **Farve**.

Overblik

Uret leveres med forudindlæste overblik, der giver hurtige oplysninger ([Visning af oversigtssløjfen, side 39](#)). 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 overblikssløjfen, side 39](#)).

Navn	Beskrivelse
ABC	Viser kombinerede oplysninger for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.
Flere tidszoner	Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner (<i>Tilføjelse af flere tidszoner, side 32</i>).
Højdeakklimatisering	I højder over 800 m (2625 fod) vises grafer med højdekorrigerede værdier for den gennemsnitlige aflæsning af iltmætning, vejrtrækningsfrekvens og hvilepuls i de sidste syv dage.
Højdemåler	Viser den omtrentlige højde baseret på trykændringer.
Trykhøjdemåler	Viser data for omgivende tryk baseret på højde.
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 40</i>).
Kalender	Viser kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.
Kompas	Viser et elektronisk kompas.
Hundesporing	Giver dig oplysninger om din hunds position, når du har parret en kompatibel hundesporsenhed med dit Instinct 3 ur.
Etager op	Sporer det antal etager, du er gået op og fremskridtet mod dit mål.
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.
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 vejrtrækningsfrekvens. Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner.
Puls	Viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og en graf over din gennemsnitlige hvilepuls (RHR).
HRV status	Viser dit 7-dages gennemsnit for din pulsvariation natten over (<i>Status for pulsvariation, side 41</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.
inReach® kontrolfunktioner	Giver dig mulighed for at sende beskeder på din parrede inReach enhed (<i>Brug af inReach fjernbetjeningen, side 62</i>).
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.
Messenger	Viser dine Garmin Messenger™ appsamtaler og giver dig mulighed for at besvare beskeder fra dit ur (<i>Garmin Messenger app, side 70</i>).
Månefase	Viser tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
Musik	Giver dig musikafspillerknapper til din telefon.

Navn	Beskrivelse
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 (Tilpasning af søvnfunktion, side 84).
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 65).
Ydeevne	Viser præstationsmålinger, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater (Præstationsmålinger, side 40).
Primært løb	Viser den løbsbegivenhed, du angiver som det primære løb i din Garmin Connect kalender (Løbskalender og primært løb, side 47).
Måling af iltmætning	Muliggør manuel iltmætningsmåling (Få målinger af iltmætning, side 55). Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme målingen af iltmætning, optages målingerne ikke.
Løbskalender	Viser dine kommende løbsbegivenheder, der er angivet i din Garmin Connect kalender (Løbskalender og primært løb, side 47).
Vejrtrækning	Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.
Søvnscore	Viser den samlede sovetid, en søvnscore og oplysninger om søvnniveau for den foregående nat.
Søvntræner	Giver anbefalinger til dit søvnbehov baseret på søvn- og aktivitetshistorik, HRV status og lure.
Solenergi-intensitet	Viser en graf over styrken af sollysinput for de seneste 6 timer og gennemsnittet for den seneste uge.
Skridt	Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.
Stress	Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af. Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme dit stressniveau, optages stressmålinger ikke.
Solopgang og solnedgang	Viser solopgang, solnedgang og tusmørke.
Temperatur	Viser temperaturdata fra den interne temperatursensor.
Tidevand	Viser oplysninger om en tidevandsstation, f.eks. tidevandshøjde, og hvornår det næste høje og lave tidevand vil forekomme (Visning af tidevandsoplysninger, side 23).
Parathed til træning	Viser en score og en kort meddelelse, der hjælper dig med at bestemme, hvor klar du er til træning hver dag (Parathed til træning, side 47).
Træningsstatus	Viser din aktuelle træningsstatus og din træningsbelastning, som viser dig, hvordan din træning påvirker dit konditionsniveau og din præstation (Træningsstatus, side 43).
VIRB® kontrolfunktioner	Giver kamerakontrolfunktioner, når du har en VIRB enhed parret med dit Instinct 3 ur (VIRB fjernbetjening, side 62).
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.
Xero® enhed	Viser laserpositionsoplysninger, når du har parret en kompatibel Xero enhed med dit Instinct 3 ur (Xero Laserpositionsindstillinger, side 64).

Visning af oversigtssløjfen

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. meddelelser, vejrudsigter og kalenderbegivenheder.

1 Tryk på **UP** eller **DOWN**.

Uret ruller gennem oversigtssløjfen og viser oversigtsdata for hvert overblik.



2 Tryk på **GPS** for at få vist flere oplysninger.

3 Vælg en mulighed:

- Tryk på **DOWN** for at få vist oplysninger om en oversigt.
- Vælg **GPS** for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for en oversigt.

Tilpasning af overblikssløjfen

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Udseende > Overblik**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil ændre positionen for et overblik i sløjfen, skal du vælge et overblik og trykke på **UP** eller **DOWN**.
- For at fjerne et overblik fra sløjfen skal du vælge et overblik og vælge .
- Hvis du vil tilføje et overblik til sløjfen, skal du vælge **Tilføj** og vælge et overblik.

TIP: Du kan vælge **Opret mappe** for at oprette mapper, der indeholder flere overblik ([Oprettelse af overbliksmapper, side 39](#)).

Oprettelse af overbliksmapper

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

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Udseende > Overblik > Tilføj > Opret mappe**.

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

BEMÆRK: Hvis overblikkene allerede er i overblikssløjfen, 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 i overblikssløjfen og holde **MENU** nede.
- Hvis du vil redigere overblik i mappen, skal du åbne mappen og vælge **Rediger** ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 39](#)).

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 benzinmåleren 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 40).

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. Præstationsmålinger for cykling kræver en pulsmåler og en effektmåler.

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics™. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

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

VO2-max: VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne ([Om VO2-max estimeringer](#), side 40).

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 41).

HRV status: Uret analyserer dine pulsmålinger på håndleddet, mens du sover, for at bestemme din status for pulsvariation (HRV) baseret på dine personlige, langsigtede HRV gennemsnit ([Status for pulsvariation](#), side 41).

Præstationskrav: Dit præstationskrav er en vurdering i realtid efter 6 til 20 minutters aktivitet. Det kan tilføjes som et datafelt, så du kan se dit præstationskrav under resten af aktiviteten. Det sammenligner dit præstationskrav med dit gennemsnitlige konditionsniveau ([Præstationskrav](#), side 42).

Functional Threshold Power (FTP): Uret bruger dine profildata fra den første opsætning til at estimere din FTP ([Få dit FTP-estimat](#), side 42).

Syregrænse: Syregrænse kræver pulsmåler med brystrem. Syregrænsen er det punkt, hvor dine muskler begynder hurtigt at blive trætte. Dit ur måler dit syregrænseniveau ved hjælp af pulsdata og tempo ([Laktattærskel](#), side 43).

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 dit hjerte-kar-systems tilstand og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. Instinct 3 uret kræver håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler for at kunne vise dit VO2-max estimat. Uret har separate VO2-max estimater for løb og cykling. Du skal løbe enten udendørs med GPS eller køre med en kompatibel effektmåler i et moderat intensitetsniveau i flere minutter for at få et nøjagtigt VO2-max estimering.

På uret vises dit VO2-max estimering som et tal og en beskrivelse. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dit VO2-max estimering.

VO2-max data kommer fra Firstbeat Analytics. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget ([VO2-max standardbedømmelser](#), side 108) 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 60*).

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 73*). Estimatet kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbepræstation. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 26*).

- 1 Start en løbeaktivitet.
- 2 Løb i mindst 10 minutter udenfor.
- 3 Efter din løbetur vælger du **Gem**.
- 4 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle igennem præstationsmålingerne.

Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling

Denne funktion kræver en effektmåler og en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Effektmåleren skal parres med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 60*). Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med uret.

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 73*). Estimatet kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

- 1 Start cykelaktiviteten.
- 2 Kør med vedvarende, høj intensitet i mindst 20 minutter.
- 3 Efter din tur skal du vælge **Gem**.
- 4 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle igennem præstationsmålingerne.

Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise resultat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 72*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 73*).

Dit ur bruger VO2-max. estimering og din træningshistorik til at give en målløbetid (*Om VO2-max estimeringer, side 40*). Uret analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist præstationsoversigten.
- 2 Tryk på **GPS** for at få vist præstationsoplysninger.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist en forventet konkurrencetid.
- 4 Tryk på **GPS** for at få vist forudsigelser for andre afstande.

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

Status for pulsvariation

Uret analyserer dine pulsmålinger på håndleddet, 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.

Status	Beskrivelse
Balanceret	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger inden for dit basislinjeområde.
Ubalanceret	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger over eller under dit basislinjeområde.
Lav	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger et godt stykke under dit basislinjeområde.
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.

Præstationskrav

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

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

BEMÆRK: Enheden kræver nogle enkelte løbe- eller køreture med en pulsmåler for at få en præcis VO2-max estimering og få mere at vide om din løbe- eller køreform (*Om VO2-max estimeringer, side 40*)).

Sådan vises dit præstationskrav

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler.

- 1 Føj **Præstationskrav** til et dataskærmbillede (*Tilpasning af skærmbilleder, side 25*).
- 2 Løb eller cykl en tur.
Efter 6 til 20 minutter vises dit præstationskrav.
- 3 Rul til dataskærmbilledet for at få vist dit præstationskrav under hele løbe- eller køreturen.

Få dit FTP-estimat

Før du kan se dit FTP-estimat (Functional Threshold Power), skal du parre en brystpulsmåler og en effektmåler med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 60*), og du skal have dit VO2-max-estimat (*Sådan finder du dit VO2-max-estimat for cykling, side 41*).

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning og dit VO2-max-estimat til at estimere dit FTP. Uret registrerer automatisk dit FTP-tal under ture med en stabil, høj puls- og effektintensitet.

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist præstationsoversigten.
- 2 Tryk på **GPS** for at få vist detaljer i overblikket.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist dit FTP-estimat.

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

Se appendiks (*FTP bedømmelser, side 109*) for yderligere oplysninger.

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

Laktattærskel

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

Hvis du allerede kender pulsværdien for din laktattærskel, kan du angive den i dine brugerprofilindstillinger (*Indstilling af dine pulszoner, side 73*). Du kan aktivere funktionen **Automatisk registrering** til automatisk at registrere din syregrænse under en aktivitet.

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. Præstationsmålinger for cykling kræver en pulsmåler og en effektmåler. Målingerne kan virke unøjagtige i starten, når uret stadig lærer om din præstation.

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics. 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 40*). Uret viser maks. værdier for varme og højde rettet mod VO2-max, når du nærmer dig områder med høj varme eller højder (*Varme- og højdepræstationsakklimatisering, side 44*).

HRV: HRV er din status for pulsvariation over de seneste syv dage (*Status for pulsvariation, side 41*).

Akut belastning: Akut belastning er en vægtet sum af dine seneste træningsbelastningsscorer, herunder træningsvarighed og intensitet. (*Akut belastning, side 45*).

Restitutionstid: Restitutionstid viser, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til den næste, hårde træning (*Restitutionstid, side 45*).

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 restitution- 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 40*). 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 (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 26*).

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

- Løb eller cykl udendørs mindst én gang om ugen med en effektmåler, og få din puls op på mere end 70 % af din maksimale puls i mindst 10 minutter.
Når du har brugt 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 68*).
- 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.

Varme- og højdepræstationsakklimatisering

Miljømæssige faktorer som f.eks. høj temperatur og højde påvirker din træning og præstation. Træning i store højder kan f.eks. have en positiv indvirkning på din form, men højder kan også forårsage et midlertidigt dyk i VO2-max. Dit Instinct 3 ur udsender akklimatiseringsmeddelelser og rettelser til dit VO2-max. estimat og din træningsstatus, når temperaturen er over 22 °C (72 °F), og når højden er over 800 m (2625 fod). Du kan holde styr på din varme- og højdeakklimatisering i træningsstatusens overblik.

BEMÆRK: Varmeakklimatiseringsfunktionen er kun tilgængelig for GPS-aktiviteter og kræver vejrdato fra din tilsluttede telefon.

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.

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. 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 gavnlig indvirkning på din anaerobe kapacitet og giver en forbedret anaerob træningseffekt.

Du kan tilføje Aerob TE og Anaerob TE 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 Firstbeat Analytics. Der er flere oplysninger på firstbeat.com.

Restitutionstid

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

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

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

BEMÆRK: 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 40*).

- 1 Når du vil sætte din træningsstatus på pause, skal du vælge en indstilling:
 - På træningsstatusoverblikket skal du holde **MENU** nede og vælge **Muligheder > Sæt træn.stat. på p..**
 - 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 **MENU** nede og vælge **Muligheder > 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:

- Søvnsscore (sidste nat)
- Restitutionstid
- HRV status
- Akut belastning
- Søvnshistorik (de sidste 3 nætter)
- Stresshistorik (de sidste 3 dage)

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

Hvis du vil se dine trends for parathed til træning over tid, skal du gå til din Garmin Connect konto.

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 40*).

1 Gå til din Garmin Connect kalender på din telefon eller computer.

2 Vælg dagen for begivenheden, og tilføj løbsbegivenheden.

Du kan søge efter en begivenhed i dit område, eller du kan oprette din egen begivenhed.

3 Tilføj oplysninger om begivenheden, og tilføj banen, hvis den er tilgængelig.

4 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.

5 På uret skal du rulle til det primære begivenhedsoverblik for at se en nedtælling til din primære løbsbegivenhed.

6 Tryk på **GPS** på urskiven, og vælg en løbe- eller cykleaktivitet.

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

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 36*). Begivenhedsdatoen skal være inden for de næste 365 dage. Uret viser en nedtælling til begivenheden, din måltid eller forventede sluttid (kun løbsbegivenheder) samt vejroplysninger.

BEMÆRK: Historiske vejroplysninger for positionen og datoen er tilgængelige med det samme. Data for lokale vejruddsigter 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 11*).

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 50](#)).

Hold **CTRL** nede fra et vilkårligt skærbillede.



Ikon	Navn	Beskrivelse
	Alarm	Vælg for at tilføje eller redigere en alarm (<i>Indstilling af en alarm, side 30</i>).
	Højdemåler	Vælg for at åbne højdemålerskærmen.
	Alternative tidszoner	Vælg for at få vist det aktuelle tidspunkt på dagen i alternative tidszoner (<i>Tilføje af flere tidszoner, side 32</i>).
	Hjælp	Vælg for at sende en anmodning om hjælp (<i>Anmodning om hjælp, side 76</i>).
	Barometer	Vælg for at åbne barometerskærmbilledet.
	Batterisparer	Vælg for at aktivere batterisparefunktionen (<i>Tilpasning af batterisparefunktionen, side 82</i>).
	Baggrundslys	Vælg for at justere skærmens lysstyrke (<i>Ændring af skærmindstillinger, side 84</i>).
	Send pulldata	Vælg for at aktivere pulsdatatransmission på en parret enhed (<i>Udsendelse af pulldata, side 55</i>).
	Kompas	Vælg for at åbne skærmen med kompas.
	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 Instinct urets skærm, og den øges, når du bevæger dig tættere på telefonen.
	Garmin Share	Vælg for at åbne Garmin Share appen (<i>Garmin Share, side 71</i>).
	Lås taster	Vælg for at låse knapperne for at forhindre utilsigtede tryk.
	Messenger	Vælg for at åbne Messenger appen (<i>Brug af Messenger funktionen, side 70</i>).
	Månefase	Vælg for at få vist tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
	Musikkontrol	Vælg for at styre musikafspilningen på din telefon.
	Telefon	Vælg for at deaktivere Bluetooth teknologi og forbindelsen til din parrede telefon.
	Sluk	Vælg for at slukke for skærmen.
	Referencepunkt	Vælg for at indstille et referencepunkt for navigation (<i>Indstilling af et referencepunkt, side 78</i>).
	Gem position	Vælg for at gemme din aktuelle position, så du kan navigere tilbage til den senere (<i>Brug af den gemte app, side 23</i>).
	Angiv tid med GPS	Vælg for at synkronisere uret med tiden på din telefon eller ved hjælp af satellitter.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Søvnfunktion	Vælg for at aktivere eller deaktivere Søvnfunktion (<i>Tilpasning af søvnfunktion, side 84</i>).
	Stopur	Vælg for at starte stopuret (<i>Brug af stopur, side 32</i>).
	Blink	Vælg for at tænde for LED-lommelygteblink. Du kan oprette en tilpasset blinktilstand (<i>Redigering af det tilpassede lommelygteblink, side 51</i>).
	SOLO. & SOLN.	Vælg for at få vist tider for solopgang, solnedgang og tusmørke.
	Synk.	Vælg for at synkronisere uret med din parrede telefon.
	Timere	Vælg for at indstille en nedtællingstimer (<i>Brug af en nedtællingstimer, side 31</i>).
	Lommelygte	Vælg for at tænde for LED-lommelygten (<i>Brug af lygten, side 51</i>).
	Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay™ tegnebog og betaler for indkøb med dit ur (<i>Garmin Pay, side 51</i>).

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 48*).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Udseende > Kontrolfunktioner**.
- 3 Vælg den genvej, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre genvejens placering i kontrolmenuen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.
- 5 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at tilføje en yderligere genvej i kontrolmenuen.

Brug af lygten

ADVARSEL

Denne enhed kan have en lommelygte, der kan programmeres til at blinke ved forskellige intervaller. Konsulter din læge, hvis du har epilepsi eller er følsom over for skarpt lys eller blinklys.

Brug af lygten (lommelygten) kan reducere batteritiden. Du kan reducere lysstyrken for at forlænge batteriets levetid.

- 1 Hold **CTRL** nede.
- 2 Vælg .
- 3 Tryk om nødvendigt på **GPS** for at tænde for lygten.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Tryk på **UP** eller **DOWN** for at justere lysstyrken eller farven på lommelygten.
TIP: Fra enhver skærm kan du hurtigt trykke på **CTRL** to gange for at tænde for lygten. I de første tre sekunder kan du trykke på **UP** eller **DOWN** for at justere lysstyrken eller farven på lygten.
 - Hvis du vil programmere lygten til at blinke i et valgt mønster, skal du holde **MENU** nede, vælge **Blink**, vælge en tilstand og trykke på **GPS**.
 - Hvis du vil have vist dine nødkontaktoplysninger og programmere lygten til at blinke i et nødmønster, skal du holde **MENU** nede, vælge **Nødmønster** og trykke på **GPS**.

FORSIGTIG

Programmering af lygten til at blinke i et nødmønster vil ikke kontakte dine nødkontakter eller nødtjenester på dine vegne. Dine nødkontaktoplysninger vises kun, hvis de er konfigureret i Garmin Connect appen.

Redigering af det tilpassede lommelygteblink

- 1 Hold **CTRL** nede.
- 2 Vælg  > **Brugerdefineret**.
- 3 Tryk på **GPS** for at tænde lommelygteblinket (ekstraudstyr).
- 4 Vælg .
- 5 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle til en blinkindstilling.
- 6 Tryk på **GPS** for at rulle gennem indstillingsmulighederne.
- 7 Tryk på **BACK** for at gemme.

Garmin Pay

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

Opsætning af din Garmin Pay Wallet

Du kan tilføje et eller flere deltagende kredit- eller hævekort til din Garmin Pay Wallet. Gå til garmin.com/garminpay/banks for at finde deltagende pengeinstitutter.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Garmin Pay** > **Kom i gang**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Betaling for et køb med dit ur

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

Du kan bruge dit ur til at betale for indkøb hos en deltagende forhandler.

1 Hold **CTRL** nede.

2 Vælg .

3 Indtast din firecifrede adgangskode.

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

Det senest anvendte betalingskort vises.

4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du vælge **DOWN** for at skifte til et andet kort (valgfrit).

5 Hold uret i nærheden af betalingslæseren inden for 60 sekunder med uret vendt mod læseren.

Uret vibrerer og viser et flueben, når det er færdigt med at kommunikere med læseren.

6 Følg om nødvendigt instruktionerne på kortlæseren for at fuldføre transaktionen.

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

Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

Du kan føje op til 10 kredit- eller hævekort til din Garmin Pay tegnebog.

1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.

2 Vælg **Garmin Pay** >  > **Tilføj et kort**.

3 Følg instruktionerne på skærmen.

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

Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.

BEMÆRK: I nogle lande kan de deltagende pengeinstitutter begrænse Garmin Pay funktionerne.

1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.

2 Vælg **Garmin Pay**.

3 Vælg et kort.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis du midlertidigt vil suspendere eller ophæve suspenderingen af kortet, skal du vælge **Suspendér kort**. Kortet skal være aktivt, for at du kan foretage køb med dit Instinct 3 ur.
- For at slette kortet skal du vælge .

Ændring af din Garmin Pay adgangskode

Du skal kende din aktuelle adgangskode for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode, skal du nulstille Garmin Pay funktionen for dit Instinct 3 ur, oprette en ny adgangskode og genindtaste dine kortoplysninger.

1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.

2 Vælg **Garmin Pay** > **Skift adgangskode**.

3 Følg instruktionerne på skærmen.

Næste gang du betaler med dit Instinct 3 ur, skal du indtaste den nye adgangskode.

Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækketidspunkt. Tryk på **DOWN** for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, status for døgnets pulsvariation og meget mere ([Tilpasning af din morgenrapport, side 53](#)).

Tilpasning af din morgenrapport

BEMÆRK: Du kan tilpasse disse indstillinger på uret eller i din Garmin Connect konto.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Udseende > Morgenrapport**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vis rapport** for at aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Vælg **Rediger rapport** for at tilpasse rækkefølgen og typen af data, der vises i din morgenrapport.

Sensorer og tilbehør

Instinct 3 uret har flere interne sensorer, og du kan parre flere trådløse sensorer til dine aktiviteter.

Pulsmåler på håndleddet

Dit ur har en håndledsbaseret pulsmåler, og du kan få vist dine pulldata på pulsoversigten ([Visning af oversigtsskærmen](#), side 39).

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

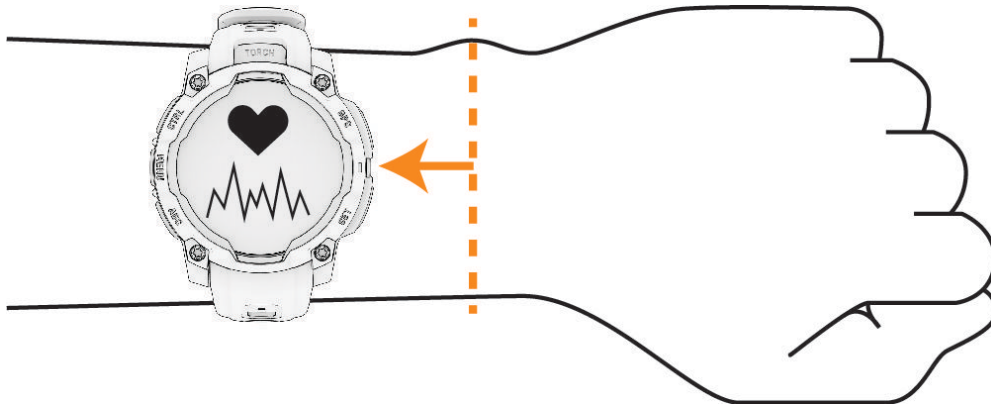
Sådan bæres uret

⚠ FORSIGTIG

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 håndleddet. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

- Bær uret over håndledsknogle.

BEMÆRK: 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.



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

- Se [Tip til uregelmæssige pulldata](#), side 54 for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning](#), side 56 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 håndledsknogen. Uret bør sidde tæt men behageligt.
- Vent, indtil ❤️ lyser konstant, før du starter din aktivitet.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

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

- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Pulsmåler på håndleddet**.

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

BEMÆRK: 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.

Under svømning: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndleddet under svømmeaktiviteter.

Alarm ved unormal puls: Giver dig mulighed for at indstille uret til at advare dig, når din puls er over eller under en målværdi ([Indstilling af alarm ved unormal puls, side 54](#)).

Send pulldata: Giver dig mulighed for at begynde at sende dine pulldata til en parret enhed ([Udsendelse af pulldata, side 55](#)).

Indstilling af alarm ved unormal puls

FORSIGTIG

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet, som brugeren har valgt, efter en periode med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked, 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 **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Pulsmåler på håndleddet > 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.

Udsendelse af pulldata

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

TIP: Du kan tilpasse aktivitetsindstillingerne til automatisk at udsende dine pulldata, når du starter en aktivitet (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 26*). Du kan f.eks. sende pulldata til en Edge® enhed, mens du cykler.

1 Vælg en mulighed:

- Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Pulsmåler på håndleddet > Send pulldata**.
- Hold **CTRL** nede for at åbne kontrolmenuen, og vælg .

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 50*).

2 Tryk på **GPS**.

Uret begynder at udsende dine pulldata.

3 Par uret med din kompatible enhed.

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

4 Tryk på **GPS** for at stoppe med at udsende dine pulldata.

Måling af iltmætning

Instinct 3 uret har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets iltmætning. Det kan være nyttigt at kende iltmætningen for at forstå dit generelle helbred og hjælpe dig med at bestemme, hvordan din krop tilpasser sig højden. Uret måler iltniveauet i dit blod ved at lyse ind i huden og tjekke, hvor meget lys der absorberes. Dette kaldes SpO₂.

På uret vil dine målinger af iltmætning vises som SpO₂-procent. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 55*). Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Få målinger af iltmætning

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se iltmætningsoversigten. Overblikket viser dit blods seneste iltmætningsprocent.

1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at se iltmætningsoversigten.

2 Vent, indtil uret begynder at måle iltmætningen.

3 Stå stille i op til 30 sekunder.

BEMÆRK: Hvis du er for aktiv til, at uret kan lave en iltmætningsmåling, vises der en meddelelse i stedet for en procentangivelse. Du kan tjekke igen efter nogle minutters inaktivitet. For at opnå det bedste resultat skal du holde den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.

Indstilling af tilstand for måling af iltmætning

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Måling af iltmætning > Pulse Ox-tilstand**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil slukke for automatiske målinger, skal du vælge **Manuel kontrol**.
- Hvis du vil aktivere kontinuerlige målinger, mens du sover, skal du vælge **Under søvn**.

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

- Hvis du vil aktivere målinger, mens du er inaktiv om dagen, skal du vælge **Hele dagen**.

BEMÆRK: Aktivering af **Hele dagen** tilstand reducerer batterilevetiden.

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.

Kompas

Uret har et 3-akset kompas med automatisk kalibrering. Kompassets funktioner og udseende ændres alt afhængig af aktiviteten, om GPS er aktiveret, og om du navigerer til en destination. Du kan ændre kompasindstillingerne manuelt ([Kompasindstillinger](#), side 56).

Kompasindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas**.

Kalibrer: Gør det muligt for dig at kalibrere kompasset manuelt ([Manuel kalibrering af kompas](#), side 56).

Display: Indstiller kompassets retningsvisning til bogstaver, grader eller milliradianer.

Nordreference: Indstiller kompassets nordlige reference ([Indstilling af nordreference](#), side 56).

Tilstand: Indstiller kompasset til kun at anvende elektroniske sensordata (Til), en kombination af GPS og elektroniske sensordata under bevægelse (Automatisk) eller kun GPS-data (Fra).

Manuel kalibrering af kompas

BEMÆRK

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå i nærheden af objekter, der kan påvirke magnetfelter, som f.eks. køretøjer, bygninger og strømførende luftledninger.

Dit ur er kalibreret fra fabrikken, og det er som standard indstillet til automatisk kalibrering. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas > Kalibrer > Start**.

3 Følg instruktionerne på skærmen.

TIP: Bevæg dit håndled i små ottetalsbevægelser, indtil en meddelelse vises.

Indstilling af nordreference

Du kan indstille den retningsreference, der bruges til beregning af oplysninger om kurs.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas > Nordreference**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
- Vælg **Magnetisk** for at indstille din positions magnetiske deklination automatisk.
- Vælg **Gitter** for at indstille nord-gitter (000°) som kursreference.
- Du kan angive værdien for magnetisk variation manuelt ved at vælge **Bruger > Magnetisk variation**, indtaste den magnetiske variation og vælge **Fuldført**.

Højdemåler og trykhøjdemåler

Uret har en integreret højdemåler og en trykhøjdemåler. Uret indsamler kontinuerligt data om højde og tryk, selv i strømbesparende tilstand. Højdemåleren viser din omtrentlige højde baseret på trykændringer. Trykhøjdemåleren viser data for omgivelsernes tryk baseret på den faste højde, hvor højdemåleren senest blev kalibreret ([Indstillinger af højdemåler, side 57](#)).

Indstillinger af højdemåler

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.

Kalibrer: Giver mulighed for manuel kalibrering af højdemålersensoren.

Automatisk kalibrering: Giver højdemåleren mulighed for at kalibrere sig selv, hver gang du bruger satellitsystemer.

Sensortilstand: Indstiller tilstanden for sensoren. Indstillingen Automatisk benytter både højdemåleren og barometeret i overensstemmelse med din bevægelse. Du kan bruge indstillingen Kun højdemåler, når din aktivitet omfatter højdeændringer, eller indstillingen Kun trykhøjdemåler, når din aktivitet ikke involverer højdeændringer.

Højde: Indstiller måleenhederne for højde.

Kalibrering af trykhøjdemåler

Uret er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og det anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere trykhøjdemåleren manuelt, hvis du kender den korrekte højde.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt, skal du vælge **Automatisk kalibrering**.
 - Vælg **Kalibrer > Indtast manuelt**, hvis du vil indtaste den aktuelle højde manuelt.
 - Hvis du vil indtaste den aktuelle højde fra den digitale højdemodel, skal du vælge **Kalibrer > Brug DEM**.
BEMÆRK: Nogle ure kræver en telefonforbindelse for at bruge DEM til kalibrering.
 - Vælg **Kalibrer > Brug GPS**, hvis du vil kalibrere den aktuelle højde fra din GPS-position.

Trykhøjdemålerindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Barometer**.

Kalibrer: Giver mulighed for manuel kalibrering af barometersensoren.

Plot: Indstiller tidsskalaen på kortet i oversigten over trykhøjdemåler.

Stormadvarsel: Indstiller hastigheden for ændringen i barometertrykket, der udløser en stormadvarsel.

Sensortilstand: Indstiller tilstanden for sensoren. Indstillingen Automatisk benytter både højdemåleren og barometeret i overensstemmelse med din bevægelse. Du kan bruge indstillingen Kun højdemåler, når din aktivitet omfatter højdeændringer, eller indstillingen Kun trykhøjdemåler, når din aktivitet ikke involverer højdeændringer.

Tryk: Indstiller, hvordan uret viser trykdata.

Kalibrering af trykhøjdemåleren

Uret er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og det anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere trykhøjdemåleren manuelt, hvis du kender den korrekte højde eller det korrekte barometriske tryk ved havets overflade.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Barometer > Kalibrer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indtaste den aktuelle højde og det aktuelle tryk ved havoverfladen (valgfrit), skal du vælge **Indtast manuelt**.
 - Vælg **Brug DEM**, hvis du vil kalibrere automatisk fra den digitale højdemodel.
BEMÆRK: Nogle ure kræver en telefonforbindelse for at bruge DEM til kalibrering.
 - Vælg **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt.

Indstilling af en stormadvarsel

ADVARSEL

Denne advarsel er en informativ funktion og er ikke beregnet til at være den primære kilde til sporing af ændringer i vejret. Det er dit ansvar at gennemse vejrmeldinger og -forhold, at være opmærksom på dine omgivelser og at anvende sikker dømmekraft, især i perioder med slemt vejr. Overholdes denne advarsel ikke kan det medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Notifik. og alarmer > Systemalarmer > Barometer > Stormadvarsel**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Status** for at slå alarmen til eller fra.
 - Vælg **Hastighed** for at opdatere hastigheden for ændring af trykket for trykhøjdemåleren, der udløser en stormadvarsel.

Trådløse sensorer

Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi ([Parring af dine trådløse sensorer, side 60](#)). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter ([Tilpasning af skærm billeder, side 25](#)). 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
Køllesensorer	Du kan bruge Approach CT10 golfkøllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og køllestype.
DogTrack	Giver dig mulighed for at modtage data fra en kompatibel håndholdt enhed til sporing af hunde.
eBike	Du kan bruge dit ur sammen med din eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og rækkevidde.
Udvidet display	Du kan bruge tilstanden Udvidet display til at vise dataskærm billeder fra dit ur på en kompatibel Edge cykelcomputer under en cykeltur eller et triatlon.
Ekstern pulsmåler	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM-Pro™ serien eller HRM-Fit™ pulsmåler og få vist pulldata under dine aktiviteter.
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.
inReach	inReach fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af dit Instinct ur (Brug af inReach fjernbetjeningen, side 62).
Lygter	Du kan bruge Varia™ smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden.
TEMPO	Du kan spille videospil på din computer og se statistikker i realtid på din enhed (Brug af Garmin GameOn™ appen, side 19).
Effekt	Du kan bruge Rally™ eller Vector™ pedalerne til effektmåler til at få vist dine effektdata på dit ur. Du kan justere dine effektzoner, så de passer til dine mål og evner (Indstilling af dine effektzoner, side 74), eller du kan bruge områdealarmer til at få besked, når du når en bestemt effektzone (Indstilling af en advarsel, side 29).
Radar	Du kan bruge en Varia bagudvendt cykelradar til at forbedre situationsbevidstheden og sende advarsler om køretøjer, der nærmer sig.
RD-sensor	Du kan bruge en Running Dynamics Pod til at optage data om løbedynamik og se dem på uret (Løbedynamik, side 60).
Smart-trainer	Du kan bruge uret sammen med en indendørs smart-trainer til cykler til at simulere modstand, mens du følger en rute, tur eller træning (Brug af en hometrainer, side 14).
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 109).
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.
VIRB	VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør dig i stand til at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af uret (VIRB fjernbetjening, side 62).
XERO laserpositioner	Du kan få vist og dele laserpositionsoplysninger fra en Xero enhed (Xero Laserpositionsindstillinger, side 64).

Parring af dine trådløse sensorer

Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på eller installere sensoren.

Første gang, du slutter en trådløs sensor til uret ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre uret og sensoren. Hvis sensoren har både ANT+ og Bluetooth teknologi, anbefaler Garmin, at du parrer ved hjælp af ANT+ teknologi. 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 Placer uret inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.

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

- 2 Hold **MENU** nede.

- 3 Vælg **Sensorer og tilbehør > Tilføj ny**.

TIP: Når du starter en aktivitet med indstillingen Automatisk reg. aktiveret, søger uret automatisk efter sensorer i nærheden og spørger, om du vil parre dem.

- 4 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 25).

Pulstilbehør løbetempo og distance

Tilbehøret til 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 compatible Instinct 3 ur, når det er tilsluttet ved hjælp af ANT+ teknologi. Du kan også få vist den på compatible tredjepartstræningsapps der er forbundet via Bluetooth teknologi.

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 compatible Instinct 3 ur.

BEMÆRK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktivitetsprofilerne indendørs, trail eller ultraløb ([Tip til registrering af løbetempo og distance](#), side 60).

Manuel kalibrering: Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede pulstilbehør ([Kalibrering af distance på løbebånd](#), side 11).

Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater Instinct 3 urets software ([Produktopdateringer](#), side 90).
- Gennemfør flere udendørs løbeture med GPS og dit tilsluttede tilbehør fra HRM-Fit 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 fodsensor 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 11).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke virker nøjagtige, skal du gå til sensorindstillingerne og vælge **HRM tempo og distance > Nulstil kalibreringsdata**.

BEMÆRK: Du kan prøve at deaktivere **Autokalibrering** og derefter kalibrere igen manuelt ([Kalibrering af distance på løbebånd](#), side 11).

Løbedynamik

Løbedynamik er feedback i realtid om din løbeform. Instinct 3 uret har et accelerometer til beregning af fem målinger af løbeform. For alle seks løbeformsdata skal du parre dit Instinct 3 ur med tilbehør i 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).
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.
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. BEMÆRK: Tid i kontakt med jorden og balance er ikke tilgængelig 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/højrebalancen i den tid, du er i kontakt med jorden, mens du løber. Den vises i procent. For eksempel 53,2 med en pil, der peger til venstre eller højre.
Skridtlængde	Ur eller kompatibelt tilbehør	Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.
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.

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.

- Kontrollér, at du har et tilbehør med løbedynamik, såsom HRM-Fit eller tilbehør i HRM-Pro serien.
- Par tilbehøret til løbedynamik med uret igen i overensstemmelse med instruktionerne.
- 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.

BEMÆRK: Tid i kontakt med jorden og balance vises kun, mens du løber. Den beregnes ikke, mens du går.

HUSK: Tid med jordkontakt pr. skridt beregnes ikke med håndledsbaseret løbedynamik.

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 tilbehør til løbedynamik eller urets sensorer. Du kan tilpasse datafelterne for løbeeffekt for at få vist din effekt og foretage justeringer af din træning ([Datafelter, side 94](#)). Du kan konfigurere effektalarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone ([Aktivitetsalarmer, side 28](#)).

Effektzoner til løb svarer til effektzoner til cykling. Zoneværdierne er standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig formåen og svarer muligvis ikke til din personlige formåen. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller ved at bruge din Garmin Connect konto ([Indstilling af dine effektzoner, side 74](#)).

Indstillinger for løbeeffekt

Hold **MENU** nede, vælg **Aktiviteter og apps**, vælg en løbeaktivitet, vælg indstillinger for aktiviteten, 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.

inReach fjernbetjening

inReach fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af dit Instinct ur. Gå til buy.garmin.com for at få yderligere oplysninger om kompatible enheder.

Brug af inReach fjernbetjeningen

Før du kan bruge inReach fjernbetjeningsfunktionen, skal du føje inReach oversigten til oversigtssløjfen (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 39*).

- 1 Tænd for inReach satellitsenderen.
- 2 På Instinct uret skal du trykke på **UP** eller **DOWN** på urskiven for at få vist inReach oversigten.
- 3 Tryk på **GPS** for at søge efter din inReach satellitkommunikationsenhed.
- 4 Tryk på **GPS** for at parre din inReach satellitkommunikationsenhed.
- 5 Tryk på **GPS**, og vælg en indstilling:
 - For at sende en SOS-meddelelse skal du vælge **Start SOS**.
BEMÆRK: Du bør kun bruge SOS-funktionen i en reel nødsituation.
 - Du kan sende en sms-besked ved at vælge **Beskeder > Ny besked**, vælge kontaktpersonerne til sms-beskeden og indtaste teksten eller vælge en hurtig tekstbesked.
 - Du kan sende en forudindstillet meddelelse ved at vælge **Send forudindstilling** og vælge en meddelelse.
 - Hvis du vil have vist timeren og den tilbagelagte afstand under en aktivitet, skal du vælge **Sporing**.

VIRB fjernbetjening

VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af enheden.

Betjening af VIRB actionkamera

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger.

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Instinct ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 60*).
VIRB oversigten føjes automatisk til oversigtssløjfen.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for at få vist VIRB oversigten.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at optage video skal du vælge **Start optagelse**.
Videotælleren vises på Instinct skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **GPS**.
 - Hvis du vil tage et foto, skal du vælge **Tag foto**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.
 - For at ændre video- og fotoindstillinger skal du vælge **Indstillinger**.

Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger.

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Instinct ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 60*).
Når et kamera er parret, føjes der automatisk et VIRB dataskærbillede til aktiviteter.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en aktivitet for at få vist VIRB dataskærbilledet.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Hold **MENU** nede.
- 6 Vælg **VIRB**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af aktivitetstimeren, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Start/stop for timer**.
BEMÆRK: Videooptagelse starter og stopper automatisk, når du starter og stopper en aktivitet.
 - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af menupunkterne, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Manuel**.
 - Hvis du vil optage video manuelt, skal du vælge **Start optagelse**.
Videotælleren vises på Instinct skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For manuelt at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **GPS**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.

Xero Laserpositionsindstillinger

Før du kan tilpasse indstillingerne for laserposition, skal du parre en kompatibel Xero enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 60](#)).

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > XERO laserpositioner > Laserplaceringer**.

Under aktivitet: Aktiverer visningen af oplysninger om laserposition fra en kompatibel, parret Xero enhed under en aktivitet.

Delingstilstand: Giver dig mulighed for at dele oplysninger om laserplacering offentligt eller udsende dem privat.

Kort

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

- Kortnavigation ([Panorering og zoom på kortet, side 64](#))
- Kortindstillinger ([Kortindstillinger, side 64](#))

Panorering og zoom på kortet

- 1 Mens du navigerer, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist kortet.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Panorer/zoom**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Tryk på **GPS** for at skifte mellem at panorere op og ned eller mod venstre og højre eller at zoome.
 - Hvis du vil panorere eller zoome på kortet, skal du trykke på **UP** og **DOWN**.
 - Tryk på **BACK** for at afslutte.

Kortindstillinger

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

Hold **MENU** nede på urskiven, og vælg **Kort**.

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

Brugerpositioner: Viser gemte positioner på kortet.

Byer: Viser bynavne på kortet.

Gitterlinjer: Viser gitterlinjer 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.

Telefontilslutningsfunktioner

Der er telefontilslutningsfunktioner tilgængelige for dit Instinct ur, når du parrer det via Garmin Connect appen ([Sådan parrer du din telefon, side 65](#)).

- Appfunktioner fra Garmin Connect appen, Connect IQ appen og meget mere ([Telefonapps og computerprogrammer, side 66](#))
- Oversigter ([Overblik, side 36](#))
- Funktioner i kontrolmenuen ([Kontrolfunktioner, side 48](#))
- Sikkerheds- og sporingsfunktioner ([Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 74](#))
- Telefoninteraktioner, f.eks. meddelelser ([Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 65](#))

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 Under den indledende opsætning på uret skal du vælge , når du bliver bedt om at parre med din telefon.
BEMÆRK: Hvis du tidligere har sprunget parringsprocessen over, kan du holde **MENU** nede og vælge **Par telefon**.
- 2 Scan QR-koden med din telefon og følg instruktionerne på skærmen for at gennemføre parrings- og opsætningsprocessen.

Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre uret med en kompatibel telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 65](#)).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Telefon > Smart notifikationer > Status > Til**.
- 3 Vælg **Generel anvendelse** eller **Under aktivitet**.
- 4 Vælg en meddelelsestype.
- 5 Vælg præferencer for status, tone og vibration.
- 6 Tryk på **BACK**.
- 7 Vælg præferencer for beskyttelse af personlige oplysninger og timeout.
- 8 Tryk på **BACK**.
- 9 Vælg **Signatur** for at føje en signatur til dine svar på sms'er.

Visning af meddelelser

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

Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede telefon, viser Instinct uret navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.

- Hvis du vil acceptere opkaldet, skal du vælge **Accepter**.
BEMÆRK: Hvis du vil tale med den, der ringer op, skal du bruge din tilsluttede telefon.
- Hvis du vil afvise opkaldet, skal du vælge **Afslå**.
- Hvis du vil afvise et opkald og straks sende en tekstbesked som svar, skal du vælge **Svar** og vælge en meddelelse på listen.
BEMÆRK: Hvis du vil sende en tekstbesked, skal du være tilsluttet en kompatibel Android™ telefon ved hjælp af Bluetooth af teknologi.

Besvarelse af en tekstbesked

BEMÆRK: 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.

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

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for at få vist overblikket over meddelelser.
- 2 Vælg en tekstbesked.
- 3 Tryk på **GPS**.
- 4 Vælg **Svar**.
- 5 Vælg en meddelelse på listen.
Telefonen sender den valgte besked som en sms.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible telefon til at administrere notifikationer, der vises på dit Instinct 3 ur.

Vælg en mulighed:

- Hvis du benytter en iPhone®, skal du gå til iOS® notifikationsindstillinger og vælge notifikationerne for at vise på din telefon og se.
BEMÆRK: Alle meddelelser, som du aktiverer på din iPhone, vises også på dit ur.
- Hvis du bruger en Android telefon, skal du fra Garmin Connect appen vælge **••• > Indstillinger > Meddelelser > App-meddelelser**, og vælge de notifikationer, du vil se på uret.

Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer

Du kan indstille Instinct 3 uret til at advare dig, når din parrede telefon forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth teknologi.

BEMÆRK: Telefonforbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

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

Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 50*).

- 1 Hold **CTRL** nede for at se kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen på dit Instinct ur.
Se i brugervejledningen til din telefon for at deaktivere Bluetooth teknologi på din telefon.

Telefonapps og computerprogrammer

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

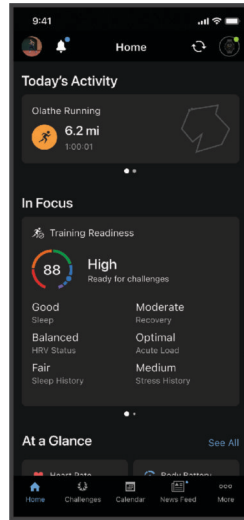
Garmin Connect

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, triatlon 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.

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

BEMÆRK: Nogle data kræver 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.

Brug af Garmin Connect appen

Når du har parret dit ur med din telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 65](#)), 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 65](#)).

Synkroniser dit ur med Garmin Connect appen ([Brug af Garmin Connect appen, side 67](#)).

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

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 Instinct 3 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 Instinct 3 ur.

Synkroniser dit Instinct 3 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 68](#)).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på dit Instinct 3 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 Slut 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 enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal downloade programmet Garmin Express.

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

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 50](#)).

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

Connect IQ funktioner

Du kan tilføje Connect IQ apps, datafelter, overblik og urskiver til dit ur ved hjælp af 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. oversigter og nye typer fitness- og udendørsaktiviteter.

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 Instinct 3 ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 65*).

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

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

- 1 Tilslut 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 Explore™

Garmin Explore webstedet og appen giver dig mulighed for at oprette baner, waypoints og samlinger, planlægge ture, synkronisere stier, uploade aktiviteter og bruge cloud-lagring. De tilbyder avanceret planlægning både online og offline, så du får mulighed for at dele og synkronisere data med din compatible Garmin enhed. Du kan bruge appen til at downloade kort, som du kan bruge, når du er offline, og navigere hvor som helst, uden brug af en mobilenhed.

Du kan downloade Garmin Explore appen fra app-butikken på din telefon (garmin.com/exploreapp), eller du kan gå til explore.garmin.com.

Garmin Messenger app

⚠ ADVARSEL

inReach funktionerne i Garmin Messenger appen, herunder SOS, sporing og inReach™ vejr er ikke tilgængelige uden en tilsluttet inReach satellitkommunikator og et aktivt satellitabonnement. Test altid appen udendørs, før du bruger den på en tur.

⚠ FORSIGTIG

De ikke-satellitbaserede meddelelsesfunktioner i Garmin Messenger appen må ikke 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 Iridium® 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 satellitabonnement, før din inReach satellitkommunikator kan bruge Iridium 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 satellitabonnement. Meddelelser, der modtages, kan blive pålagt gebyrer, hvis der forsøges levering af beskeder via både Iridium 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).

Brug af Messenger funktionen

⚠ FORSIGTIG

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, Instinct 3 skal dit 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 Tryk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for få vist **Messenger** overblikket.

TIP: Messenger funktionen er tilgængelig som et overblik, app eller kontrolmenu på dit ur.

- 2 Tryk på **GPS** for at åbne 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 se en samtale, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** 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.

Garmin Golf™ app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din Instinct 3 enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved at benytte Garmin Golf appen. Mere end 43.000 baner har ranglister, som alle kan tilmelde sig. Du kan oprette en turneringsbegivenhed og invitere spillere til at konkurrere. Med et Garmin Golf medlemskab kan du få vist konturdata for green på din telefon.

Garmin Golf appen synkroniserer dine data med din Garmin Connect konto. Du kan downloade Garmin Golf appen fra app store på din telefon (garmin.com/golfapp).

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 Instinct ur kan sende og modtage data, når det er tilsluttet en anden kompatibel Garmin enhed ([Modtagelse af data med Garmin Share, side 71](#)). 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 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 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 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 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**.

Brugerprofil

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

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere dit køn, fødselsdato, højde, vægt, håndled, pulszone og effektzone. Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **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.

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil > Fitnessalder**.

Om pulszoner

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

Træningsmål

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

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

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

Indstilling af dine pulszoner

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil > Puls og effektzoner > 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 ([Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 74](#)).
- 4 Vælg **Laktat-tærskel**, og indtast din laktat-tærskelpuls.
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din laktattærskel under en aktivitet ([Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 74](#)).
- 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 **%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 sportspulszone (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.
- Prøv nogle få pulstræningsplaner, som findes på din Garmin Connect konto.
- Få vist dine pulskurver og tid i zoner med din Garmin Connect konto.

Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
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 funktionelle tærskleffekt (FTP) eller tærskleffekt (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 **MENU** nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil > Puls og effektzoner > Effekt**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Baseret på**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Watt** for at få vist og redigere zonerne i watt.
 - Vælg **% FTP** eller **% TP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle tærskleffekt.
- 6 Vælg **FTP** eller **Tærskleffekt**, og indtast din værdi.

Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din tærskleffekt under en aktivitet ([Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 74](#)).
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg om nødvendigt **Minimum**, og angiv den minimale effektværdi.

Automatisk registrering af præstationsmålinger

Funktionen Automatisk registrering er som standard aktiveret. Uret kan automatisk registrere din maksimale puls og syregrænse under en aktivitet. Når det er parret med en kompatibel effektmåler, kan uret automatisk registrere din FTP (funktionel tærskleffekt) under en aktivitet.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil > Puls og effektzoner > Automatisk registrering**.
- 3 Vælg en funktion.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

FORSIGTIG

Sikkerheds- og sporingsfunktionerne 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

Hvis du vil bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne, skal Instinct 3 uret have forbindelse 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.

Assistance: Gør det muligt for dig at sende en besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

Registrering af hændelse: Når Instinct 3 uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender uret en automatisk besked, et LiveTrack link og en GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

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

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

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

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing** > **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 75](#)).

- 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 Instinct 3 enhed ([Brug af Garmin Connect appen, side 67](#)).

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

FORSIGTIG

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse udendørsaktiviteter. 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 75](#)). 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 **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sikkerhed** > **Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en GPS-aktivitet.

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

Hvis en hændelse registreres af dit Instinct 3 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

⚠ FORSIGTIG

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 75*). 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 **CTRL** nede.
- 2 Når du mærker tre vibrationer, skal du slippe knappen for at aktivere hjælpefunktionen.
Nedtælingsskærmen vises.
TIP: Du kan vælge **Annuler**, før nedtællingen er gennemført, hvis du vil annullere meddelelsen.

Sundheds- og wellness-indstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Sundhed & Wellness**.

Puls: Giver dig mulighed for at tilpasse håndledspulsmålerens indstillinger (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 54*).

Pulse Ox-tilstand: Giver dig mulighed for at vælge en tilstand for måling af iltmætning (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 55*).

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.

Aktivitetsalarm: Aktiverer og deaktiverer funktionen Aktivitetsalarm (*Brug af aktivitetsalarm, side 76*).

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

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

Automatisk mål

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

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

Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises Bevæg dig! og aktivitetsindikatoren. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 83*).

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

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

Instinct 3 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 ([Tilpasning af søvnfunktion, side 84](#)). Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Din søvntræner giver anbefalinger til søvnbehov baseret på din søvn- og aktivitetshistorik, HRV status og lure ([Overblik, side 36](#)). Lure føjes til din søvnstatistik og kan også påvirke din restitution. Du kan se detaljeret søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstanden til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Kontrolfunktioner, side 48](#)).

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 67](#)). Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto. Du kan få vist oplysninger om søvn, herunder lure, på dit Instinct 3 ur ([Overblik, side 36](#)).

Navigation

Visning og redigering af dine gemte positioner

TIP: Du kan gemme en position fra kontrolmenuen ([Kontrolfunktioner, side 48](#)).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 3 Vælg en gemt position.
- 4 Vælg en indstilling for at vise eller redigere positionsoplysningerne.

Lagring af en dobbelt gitterposition

Du kan gemme din aktuelle position ved hjælp af dobbelte gitterkoordinater, så du kan navigere tilbage til den samme position senere.

- 1 Hold **GPS** nede fra et vilkårligt skærm billede.
- 2 Tryk på **GPS**.
- 3 Vælg om nødvendigt **DOWN** for at redigere positionsoplysninger.

Indstilling af et referencepunkt

Du kan indstille et referencepunkt til at angive kursen og afstanden til en position eller retning.

1 Vælg en mulighed:

- Hold **CTRL** nede.

TIP: Du kan angive et referencepunkt, mens du optager en aktivitet.

- Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.

2 Vælg **Referencepunkt**.

3 Vent, mens uret finder satellitsignaler.

4 Tryk på **GPS** og vælg **Tilføj punkt**.

5 Vælg en position eller retning, der skal bruges som referencepunkt til navigation.

Kompaspilen og afstanden til din destination vises.

6 Peg den øverste del af uret mod din kurs.

Når du afviger fra kursen, viser kompasset retningen fra kursen og graden af afvigelse.

7 Tryk om nødvendigt på **GPS** og vælg **Skift punkt** for at indstille et andet referencepunkt.

Navigation til en destination

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

1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg **Navigation**.
- Vælg en aktivitet, hold **MENU** nede, og vælg **Navigation**.

3 Vælg en kategori.

4 Besvar skærmbeskederne for at vælge en destination.

5 Vælg **Gå til**.

6 Tryk på **GPS** for at starte navigationen.

Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet

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

1 Tryk på **GPS** under en aktivitet.

2 Vælg **Tilbage til Start**, og vælg en indstilling:

- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje ved at vælge **Lige linje**.

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

Navigation med Sight 'N Go

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

1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg **Navigation > Sigt og gå**.
- Vælg en aktivitet, hold **MENU** nede, og vælg **Navigation > Sigt og gå**.

3 Peg urets øverste del mod et objekt, og tryk på **GPS**.

Der vises navigationsoplysninger.

4 Tryk på **GPS** for at starte navigationen.

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

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

TIP: Du kan tilpasse holdefunktionen for tasterne for at få adgang til MOB-funktionen (*Tilpasning af genvejstaster, side 84*).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Navigation** > **Seneste MOB**.
 - Vælg en aktivitet, hold **MENU** nede, og vælg **Navigation** > **Seneste MOB**.

Der vises navigationsoplysninger.

Afbrydelse af navigation

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

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. Hvis banen oprindeligt blev gennemført på 30 minutter, kan du konkurrere med en Virtual Partner om at prøve at gennemføre banen på under 30 minutter.

Sådan opretter og følger du en rute på din enhed

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

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 67).

- 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**.

BEMÆRK: Du kan sende denne bane til din enhed ([Sådan sender du en bane til din enhed](#), side 80).

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 80).

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

Visning eller redigering af baneoplysninger

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Baner**.
- 5 Tryk på **GPS** for at vælge en bane.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Start på banen** for at begynde navigationen.
 - Hvis du vil oprette et brugerdefineret tempobånd, skal du vælge **PacePro**.
 - 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 **Gnf ban fra slut til start**.
 - Du kan få vist en stigningsprofil for banen ved at vælge **Højdeplot**.
 - Vælg **Navn** for at ændre banens navn.
 - Vælg **Rediger** for at redigere banen.
 - Vælg **Slet** for at slette banen.

Projicering af et waypoint

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

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

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Projicer waypoint**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at angive retningen.
- 4 Tryk på **GPS**.
- 5 Tryk på **DOWN** for at vælge en måleenhed.
- 6 Tryk på **UP** for at angive distancen.
- 7 Tryk på **GPS** for at gemme.

Det projicerede waypoint gemmes med et standardnavn.

Navigationsindstillinger

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

Tilpasning af navigationsdataskærmen

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.
- 2 Vælg **Navigation > Skærbilleder**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kort > Status** for at aktivere eller deaktivere kortet.
 - Vælg **Kort > Datafelt** for at aktivere eller deaktivere et datafelt, der viser ruteoplysninger på kortet.
 - Vælg **Forude** for at aktivere eller deaktivere oplysninger om kommende kurspunkter.
 - Vælg **Højdeplot** for at slå højdeplottet til eller fra.
 - Vælg et skærbillede, som du vil tilføje, fjerne eller tilpasse.

Indstillinger for retning

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

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

Pejling: Peger i retning mod din destination.

Kurs: Viser din placering i forhold til den kurslinje, der fører til destinationen .

Indstilling af navigationsalarmer

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Navigation > Alarmer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille en alarm for en bestemt afstand fra din slutdestination, skal du vælge **Endelig distance**.
 - Hvis du vil indstille en alarm for den estimerede resterende tid, inden du når frem til slutdestinationen, skal du vælge **Slut ETE**.
 - For at sætte en alarm, når du afviger fra din kurs, skal du vælge **Afvigelse**.
 - For at aktivere sving-for-sving navigationsmeddelelser, skal du vælge **Svingvejledning**.
- 4 Vælg om nødvendigt **Status** for at aktivere alarmer.
- 5 Indtast om nødvendigt en distance eller et tidsinterval, og vælg **✓**.

Indstilling af strømstyring

Hold **MENU** nede, og vælg **Strømstyring**.

Batterisparer: Giver dig mulighed for at tilpasse systemindstillinger for at forlænge batteriets levetid i urtilstand (*Tilpasning af batterisparefunktionen, side 82*).

Strømtilstande: Giver dig mulighed for at tilpasse systemindstillinger, aktivitetsindstillinger og GPS-indstillinger for at forlænge batteriets levetid under en aktivitet (*Tilpasning af strømtilstande, side 82*).

Batteriprocent: Viser resterende batterilevetid som en procentdel.

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

Tilpasning af batterisparefunktionen

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

Du kan slå batterisparefunktionen til i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 48*).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Strømstyring** > **Batterisparer**.
- 3 Vælg **Status** for at aktivere batterisparefunktionen.
- 4 Vælg **Rediger**, og vælg en indstilling:
 - Vælg **Urskive** for at aktivere en strømbesparende urskive, der opdateres én gang i minuttet.
 - Vælg **Telefon** for at afbryde forbindelsen til din parrede telefon.
 - Vælg **Pulsmåler på håndleddet** for at slukke for håndledsbaseret pulsmåler.
 - Vælg **Måling af iltmætning** for at slukke for iltmætningsmålerens sensor.
 - Vælg **Baggrundslys** for at deaktivere automatisk baggrundsbelysning.Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er vundet ved hver indstillingsændring.
- 5 Vælg **Adv. om l. bat.niveau** for at modtage en advarsel, når batteriniveauet er lavt.

Sådan skiftes Strømtilstand

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

- 1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Strømtilstand**.
- 3 Vælg en funktion.
Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er tilbage med den valgte strømtilstand.

Tilpasning af strømtilstande

Din enhed leveres med flere forudindlæste strømtilstande, så du hurtigt kan justere systemindstillinger, aktivitetsindstillinger og GPS-indstillinger for at forlænge batteriets levetid under en aktivitet. Du kan tilpasse eksisterende strømtilstande og oprette nye brugerdefinerede strømtilstande.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Strømstyring** > **Strømtilstande**.
- 3 Vælg en indstilling:
 - Vælg en strømtilstand, som du vil tilpasse.
 - Vælg **Tilføj** for at oprette en brugerdefineret strømtilstand.
- 4 Indtast, hvis nødvendigt, et navn efter eget valg.
- 5 Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke strømtilstandsindstillinger.
Du kan f.eks. ændre GPS-indstillingen eller afbryde forbindelsen til din parrede telefon.
Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er vundet ved hver indstillingsændring.
- 6 Vælg, hvis nødvendigt, **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede strømtilstand.

Gendannelse af strømtilstand

Du kan nulstille en forudindlæst effekttilstand til fabriksindstillingerne.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Strømstyring > Strømtilstande**.
- 3 Vælg en forudindlæst strømtilstand.
- 4 Vælg **Gendan** > ✓.

Systemindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **System**.

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på uret.

Tid: Angiver tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 84*).

Baggrundsblys: Justerer skærmindstillingerne (*Ændring af skærmindstillinger, side 84*).

Satellitter: Indstiller det standardsatellitssystem, der skal bruges til aktiviteter. Hvis det er nødvendigt, kan du tilpasse satellitindstillingen for hver aktivitet (*Satellitindstillinger, side 30*).

Lyd og vibration: Indstiller urets lyde, såsom knaptoner, alarmer og vibrationer.

Søvnfunktion: Indstiller dine præferencer for timers søvn og søvnfunktion (*Tilpasning af søvnfunktion, side 84*).

Må ikke forstyrres: Aktiverer tilstanden Må ikke forstyrres. Du kan redigere dine foretrukne indstillinger for skærmen, meddelelser, alarmer og håndbevægelser.

Genvejstaster: Tildeler genveje til knapper (*Tilpasning af genvejstaster, side 84*).

Autolås: Låser knapperne automatisk for at forhindre utilsigtede tryk. Brug indstillingen Under aktivitet til at låse knapperne under en aktivitet med tidtagning. Brug indstillingen Generel anvendelse til at låse knapperne, når du ikke registrerer en aktivitet med tidtagning.

Format: Indstiller de generelle præferencer, såsom måleenhederne, det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter, starten på ugen og geografisk positionsformat og datumindstillinger (*Ændring af måleenhed, side 85*).

Præstationskrav: Aktiverer funktionen præstationstilstand under en aktivitet (*Præstationskrav, side 42*).

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

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

Nulstil: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 91*).

Softwareopdatering: Installerer downloadede softwareopdateringer eller aktiverer automatiske opdateringer (*Produktopdateringer, side 90*). Du kan vælge for at få vist en liste over nye funktioner fra den seneste softwareopdatering, du har installeret.

Om: Viser lovgivningsmæssige oplysninger og oplysninger om enhed, software og licens.

Tidsindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **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: Giver dig mulighed for at justere tiden, hvis indstillingen Indstil tid er indstillet til Manuel.

Alarmer: Gør det muligt for dig at indstille en alarm hver time samt alarmer for solopgang og solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang og solnedgang ([Indstilling af et tidsalarmer, side 33](#)).

Synkroniser med GPS: Gør det muligt for dig manuelt at synkronisere klokkeslættet, når du skifter tidszoner, og for at updatere for sommertid ([Synkronisering af tiden med GPS, side 32](#)).

Ændring af skærmindstillinger

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **System > Baggrundslys**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg **Under aktivitet**.
- Vælg **Generel anvendelse**.
- Vælg **Under søvn**.

4 Vælg en mulighed:

- Vælg **Lysstyrke** for at indstille skærmens lysstyrkeniveau.
- Vælg **Taster** for at tænde for skærmen ved tryk på knapperne.
- Vælg **Alarmer** for at slå skærmen for alarmer til.
- Vælg **Bevægelse** for at slå skærmen til ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
- Vælg **Timeout** for at indstille længden af tid, inden skærmen slukker.

Tilpasning af søvnfunktion

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **System > Søvnfunktion**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg **Planlæg**, vælg en dag, og indtast din normale sovetid.
- Vælg **Urskive** for at bruge søvnurskiven.
- Vælg **Baggrundslys** for at konfigurere skærmindstillingerne.
- Vælg **Lur-alarm** for at indstille luralarmer til at afspille som en tone, vibration eller begge dele.
- Vælg **Må ikke forstyrres** for at aktivere eller deaktivere Vil ikke forstyrres-tilstand.
- Vælg **Batterisparer** for at aktivere eller deaktivere batterisparetilstanden ([Tilpasning af batterisparefunktionen, side 82](#)).

Tilpasning af genvejstaster

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte knapper og knapkombinationer.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **System > Genvejstaster**.

3 Vælg en knap eller knapkombination, der skal tilpasses.

4 Vælg en funktion.

Ændring af måleenhed

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Format > Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

Visning af enhedsoplysninger

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

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

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

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

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Om** i systemmenuen.

Enhedsoplysninger

Opladning af uret

⚠ ADVARSEL

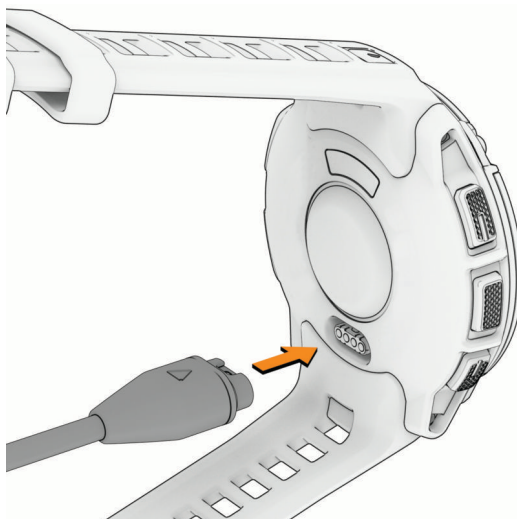
Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

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 87*).

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) i opladningsporten på dit ur.



- 2 Sæt den anden ende af kablet i en USB-C® computerport eller en AC-adapter (Min. udgangseffekt på 15 W).
Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.
- 3 Frakobl uret, når batteriopladningsniveauet når 100 %.

Opladning vha. solenergi

Urets opladning vha. solenergi giver dig mulighed for at oplade uret, mens du bruger det.

Tips til solopladning

Følg disse tips for at maksimere urets batterilevetid.

- Når du har uret på, skal du undgå at dække skiven med dit ærme.
- Regelmæssig udendørs brug under solrige forhold kan forlænge batteriets levetid.

BEMÆRK: Uret beskytter batteriet mod ekstreme temperaturer og begrænser eller stopper automatisk med at oplade, hvis den indvendige temperatur overskrider eller kommer under grænsen for temperatur (*Specifikationer, side 87*).

BEMÆRK: Uret oplades ikke ved hjælp af solenergi, når det er sluttet til en ekstern strømkilde, eller når batteriet er fuldt opladet.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Vandtæthedsklasse	10 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	Instinct 3 Solar - 45mm: 2,4 GHz ved -1.72 dBm maks., Instinct 3 Solar - 50mm: 2,4 GHz ved 0,83 dBm maks.

Oplysninger om batterilevetid

Den faktiske batterilevetid afhænger af de funktioner, der er aktiveret på uret, såsom aktivitetstracking, håndledsbaseret pulsmåler, telefonmeddelelser, GPS, interne sensorer og tilsluttede sensorer (*Tip til at maksimere batterilevetiden, side 92*).

Tilstand	Instinct 3 Solar - 45mm batteritid	Instinct 3 Solar - 50mm batteritid
Smartwatch-tilstand	Op til 28 dages typisk brug Ubegrænset med solopladning ²	Op til 40 dages typisk brug Ubegrænset solopladning ²
Batterispare-urtilstand	Op til 65 dages typisk brug Ubegrænset solopladning ²	Op til 100 dages typisk brug Ubegrænset solopladning ²
Kun GPS-tilstand	Op til 40 timers typisk brug Op til 130 timer med solopladning ³	Op til 60 timers typisk brug Op til 260 timer med solopladning ³
Alle satellitsystemtilstande	Op til 28 timers typisk brug Op til 50 timer med solopladning ³	Op til 40 timers typisk brug Op til 80 timer med solopladning ³
Alle satellitsystemer plus multibands-tilstand	Op til 24 timers typisk brug Op til 40 timer med solopladning ⁴	Op til 34 timers typisk brug Op til 60 timer med solopladning ⁴
Maks. batteri GPS-tilstand	Op til 100 timers typisk brug Ubegrænset med solopladning ³	Op til 150 timers typisk brug Ubegrænset med solopladning ³
Ekspeditions-GPS-aktivitetstilstand	Op til 36 dages typisk brug Ubegrænset solopladning ²	Op til 60 dages typisk brug Ubegrænset solopladning ²

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre 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.

¹ Enheden kan modstå tryk svarende til en dybde på 100 m. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

² Ved antagelse af, at man har uret på hele dagen med 3 timer om dagen udendørs i omgivelser med 50.000 lux

³ Hvis anvendt udendørs med 50.000 lux

⁴ Hvis anvendt udendørs med 50.000 lux og typisk brug med SatIQ teknologi

Rengøring af uret

FORSIGTIG

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.

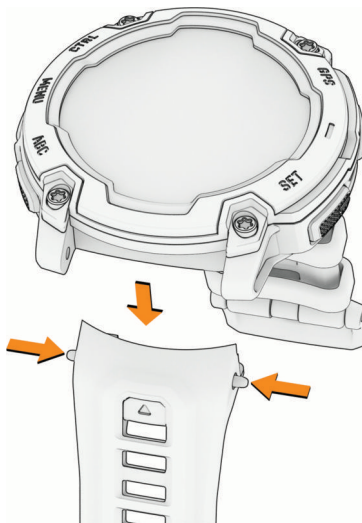
TIP: Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

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

Udskiftning af remme med fjederpinde

Du kan udskifte remmene med nye Instinct 3 urremme eller kompatible QuickFit® remme. Du kan finde oplysninger om kompatible urremme og -størrelser på produktsiden Instinct 3 ur på buy.garmin.com.

1 Tryk urstiften ind, og tag remmen af uret.



2 Vælg en mulighed:

- For at montere Instinct 3 remme skal du rette den nye rem ind efter hullerne på uret, skubbe urstiften ind og trykke remmen på plads.

BEMÆRK: Kontroller, at remmen sidder fast. Urstiften bør passe med hullerne på uret.

- Hvis du vil installere kompatible QuickFit remme, skal du montere en kompatibel urstift på uret og trykke den nye rem på plads.



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

3 Gentag trinnene for at udskifte den anden rem.

Fejlfinding

Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den er tilsluttet Bluetooth. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger*, side 83). Installer Garmin Express (garmin.com/express) på din computer. På din telefon skal du installere Garmin Connect appen.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Baneopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- 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 enheden, hvis du ved en fejltagelse har valgt det forkerte sprog på enheden.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Rul ned til det sidste element på listen, og tryk på **GPS**.
- 3 Tryk på **GPS**.
- 4 Vælg dit sprog.
- 5 Tryk på **GPS**.

Er min telefon kompatibel med mit ur?

Instinct 3 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.
- Hold **MENU** nede på urskiven, og vælg **Telefon > Par telefon**.

Mit ur viser ikke det korrekte klokkeslæt

Uret opdaterer klokkeslæt og dato, når du synkroniserer det. Du skal synkronisere dit ur for at modtage den korrekte tid, når du skifter tidszoner og for at opdatere for sommertid.

- 1 Kontroller, at tiden er indstillet til automatisk (*Tidsindstillinger, side 84*).
- 2 Bekræft, at din computer eller telefon viser den korrekte lokale tid.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Synkroniser uret med en computer (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 68*).
 - Synkroniser uret med en telefon (*Brug af Garmin Connect appen, side 67*).
 - Synkroniser uret med GPS (*Synkronisering af tiden med GPS, side 32*).

Klokkeslæt og dato opdateres automatisk.

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 **MENU** nede.
- 2 Vælg **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 25*).

Genstart dit ur

- 1 Hold **CTRL** nede, indtil uret slukker.
- 2 Hold **CTRL** nede for at tænde for uret.

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 **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabriksindstillingerne, herunder brugerprofildata, men gemme aktivitetshistorik og downloadede apps og filer, skal du vælge **Nulstil standardindst..**
 - 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**.

BEMÆRK: Hvis du har konfigureret en Garmin Pay tegnebog, sletter dette også tegnebogen fra dit ur.

Tip til at maksimere batterilevetiden

Du kan prøve disse tip til at forlænge batterilevetiden.

- Ændring af strømtilstand under en aktivitet (*Sådan skiftes Strømtilstand, side 82*).
- Aktiver batterisparefunktionen fra kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 48*).
- Reducer tiden til skærm-timeout (*Ændring af skærmindstillinger, side 84*).
- Reducer skærmens lysstyrke (*Ændring af skærmindstillinger, side 84*).
- Brug UltraTrac satellittilstand til din aktivitet (*Satellitindstillinger, side 30*).
- Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Kontrolfunktioner, side 48*).
- Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen **Fortsæt senere** (*Stop en aktivitet, side 4*).
- Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven, side 35*).
- Begræns det antal telefonmeddelelser, uret viser (*Administration af meddelelser, side 66*).
- Stop med at sende pulldata til parrede enheder (*Udsendelse af pulldata, side 55*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 54*).

BEMÆRK: 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 55*).

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.

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.

Registrering af aktivitet

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

Mit daglige antal skridt vises ikke

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

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

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

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

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

BEMÆRK: 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 68](#)).
- Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen ([Brug af Garmin Connect appen, side 67](#)).

2 Vent, mens dine data synkroniseres.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

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

Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

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

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

Appendiks

Datafelter

BEMÆRK: 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
Gennemsnitlig kadence	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 kadence-sensor (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.

Kompasfelter

Navn	Beskrivelse
Kompasretning	Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.
GPS-kurs	Den retning, du bevæger dig i, baseret på GPS.
Retning	Den retning, du bevæger dig i.

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 omg.dist.	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevæg.dist	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte bevægelse.
Sidste omg.dist.	Den tilbagelagte distance for den aktuelle bevægelse.

Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig opstigning	Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.
Gennemsnitlig nedstigning	Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.
Højde	Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.
Glideforhold	Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.
GPS-højde	Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.
Stigning	Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningsgraden 5 %.
Omgangsstigning	Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Omgang nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - opstigning	Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevægelse opad	Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte bevægelse.
Sidste bevæg nedad	Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte bevægelse.
Maksimal opstigning	Den maksimale stigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
Maksimal nedstigning	Den maksimale nedstigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
Maksimal højde	Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
Min. Højde	Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
Bevægelse opad	Stigningens lodrette distance for den aktuelle bevægelse.
Bevægelse nedad	Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle bevægelse.
Samlet stigning	Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.
Samlet nedstigning	Den samlede højdenedstigning siden den seneste nulstilling.
Måling af samlet stigning/ nedstigning	De samlede ned- og opstigninger under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.

Etagefelter

Navn	Beskrivelse
Etager op	Det samlede antal trappeetager, du er gået op, for hele dagen.
Etager ned	Det samlede antal trappeetager, du er gået ned, for hele dagen.
Etager pr. minut	Antal etager gået op i minuttet.

Pulsfelter

Navn	Beskrivelse
%HRR	Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Aerob TE	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe formniveau.
Anaerob TE	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.
Gennemsnitlig %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig puls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig puls %maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.
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 gns. %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Interval gns. %maksimal	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval gns. puls	Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.
Interval Maksimal %HRR	Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Interval gns. %maksimal	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.
S Omg.pls %Mks	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevæg %puls	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den seneste bevægelse.
Sidste bevægelse puls	Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte bevægelse.
Sidste bevæg. puls %maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den seneste bevægelse.

Navn	Beskrivelse
Bevægelse % pulsreserve	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle bevægelse.
Maksimal 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.

Navigationsfelter

Navn	Beskrivelse
Pejling	Retningen fra din aktuelle position til en destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Bane	Retningen fra din startposition til en destination. Banen kan vises som en planlagt eller indstillet rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Destinations position	Positionen af din endelige destination.
Destinationsway-point	Det sidste punkt på ruten til destinationen. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Distance resterende	Den resterende distance til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Distance til næste	Den resterende distance til det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Anslået samlet distance	Den estimerede afstand fra starten til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
FORV. ANK.	Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når den endelige destination (justeret efter den lokale tid på destinationen). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
ETA ved næste	Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når det næste waypoint på ruten (justeret efter den lokale tid ved waypointet). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
ANS. S.TID	Den anslåede resterende tid, inden du når den sidste destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Glideforhold destination	Den påkrævede glidehældning for at stige ned fra din aktuelle position til destinationshøjden. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Længde/bredde	Den aktuelle position i længde- og breddegrad uanset den valgte indstilling for positionsformat.

Navn	Beskrivelse
Placering	Den aktuelle position ved brug af den valgte indstilling for positionsformat.
Næste waypoint	Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Afvigelse	Afveget afstand til venstre eller højre for den oprindelige rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Tid til næste	Den anslåede resterende tid, inden du når det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
VMG	Hastigheden, hvormed du nærmer dig en destination langs en rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
V dist til dest	Højdedistancen mellem din aktuelle position og den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Vertikal hastighed til mål	Stignings- eller nedstigningshastigheden til en forudbestemt højde. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Øvrige felter

Navn	Beskrivelse
Aktive kalorier	Mængden af forbrændte kalorier under aktiviteten.
Omgivende tryk	Det ukalibrerede omgivende tryk.
Trykhøjdediagram	Et diagram, der viser det barometriske tryk over tid.
Barometertryk	Det aktuelle kalibrerede omgivende tryk.
Batteritimer	Det antal timer, der er tilbage, før batteriet er afladet.
Batteriniveau	Urets batteriniveau.
Aktive kalorier	Kalorier forbrændt i løbet af dagen.
GPS	GPS-satellitsignalets styrke.
Omgange	Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.
Belastn.	Træningsbelastning for den aktuelle aktivitet. Træningsbelastningen er mængden af overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), som angiver styrken af din træning.
Bevæg.	Antal gennemførte bevægelser for den aktuelle aktivitet.
Præstationskrav	Scoren for præstationstilstanden er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.
Gntag.	Antal gentagelser i et sæt under styrketræningsaktivitet.
Vejrtrækningsfrekvens	Din vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).
Sæt-timer	Tid brugt i det aktuelle træningssæt under styrketræningsaktivitet.
Skridt	Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.
Stress	Dit aktuelle stressniveau.
Solopgang	Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

Navn	Beskrivelse
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
Klokkeslæt	Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).

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.
Niveaujusteret tempo	Det gennemsnitlige tempo justeret efter terrænets stejthed.
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.

PacePro felter

Navn	Beskrivelse
Næste deldistance	Løb. Den samlede afstand for det næste delmål.
Næste delmåltempo	Løb. Det næste delmåltempo.
Samlet forude/bagude	Løb. Den samlede tid forude eller bagude i forhold til måltempoet.
PacePro-måler	Løb. Dit aktuelle deltempo og dit måldeltempo.
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.

Effektfelter

Navn	Beskrivelse
% FTP	Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).
3s gnsn balance	3 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
3s gnsn effekt	3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
10s gnsn balance	10 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
10s gnsn. effekt	10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
30s gnsn balance	30 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
30s gnsn effekt	30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
Gennemsnitlig balance	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig venstre PP	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitseffekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig højre Effekt-fase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns v topeffktse	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.
Gns h topeffektphase	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Balance	Den aktuelle venstre/højre effektbalance.
Intensity Factor	Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.
Balance - omgang	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.
Omgang venstre topeffekt-fase	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Omgang venstre effektphase	Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Omgang - NP	Gennemsnitlig Normalized Power™ for den aktuelle omgang.
Omgang PCO	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.
Omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
Omgang højre Topeffekt-fase	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Omgang højre Effektphase	Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - NP	Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.
Venstre topeffektphase	Den aktuelle topeffektphasevinkel for det venstre ben. Topeffektphase er det vinkel-område, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.

Navn	Beskrivelse
Venstre effektphase	Den aktuelle effektphasevinkel for det venstre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
S. omg. MAX EFKT	Den bedste effekt for den senest gennemførte omgang.
Omgang - maksimal effekt	Den højeste effekt for den aktuelle omgang.
Maksimal effekt	Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.
NP	Normalized Power for den aktuelle aktivitet.
Ensartethed i tråd	Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.
PCO	Midterforskydning af platform. Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor der påføres kraft.
Effekt	Den aktuelle effekt i watt.
Effekt til vægt	Den aktuelle effekt målt i watt pr. kilogram.
Effektzone	Det aktuelle interval for effekt baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.
Højre topeffektphase	Den aktuelle topeffektphasevinkel for det højre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Højre effektphase	Den aktuelle effektphasevinkel for det højre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Tid i zone	Den forløbne tid i hver enkelt effektzone.
Tid siddende	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
Tid siddende Omgang	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
Tid stående	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
Tid stående Omgang	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
TSS	Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.
Effektivitet i tråd	Målingen af, hvor effektivt cyklisten træder i pedalerne.
Arbejde i kJ	Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.

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 kont.tid m jord	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle session.
Gennemsnitlig GCT	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig skridtlængde	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.
Gennemsnitligt vertikalt 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.
Bal. kontakt m. jorden	Venstre/højre balance i tid med jordkontakt, mens du løber.
GCT	Den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder. Tid med jordkontakt beregnes ikke ved gang.
Bal kontakttid m jord/omg	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.
Omgang GCT	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.
Omgang skridtlængde	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.
Omgang vertikalt udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.
Omgang vertikalt forhold	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 bevægelses-fart	Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig samlet fart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.
Gennemsnitlig fart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.
Gns. nautisk SOG	Den gennemsnitlige hastighed i knob for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
SOG for omg.	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Omgangsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.
SOG for sidste omgang	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Sidste omgang - fart	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.
Sidste bevæg.hast	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte bevægelse.
Maksimal SOG	Den maksimale hastighed for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Maksimal fart	Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.
Bevægelseshastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle bevægelse.
Fart	Den aktuelle rejsehastighed.
SOG	Den faktiske hastighed, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Vertikal hastighed	Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

Tagfelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig distance pr. tag	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig distance pr. tag	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig tag hastighed	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig tag/længde	Det gennemsnitlige antal tag pr. pool-længde under den aktuelle aktivitet.
Distance pr. tag	Roning. Den tilbagelagte distance pr. tag.
Interval tag hastighed	Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det aktuelle interval.
Intervl tag/længde	Det gennemsnitlige antal tag pr. pool-længde i det aktuelle interval.
Interval tag type	Den aktuelle type tag i intervallet.
Distance pr. tag – omgang	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.
Distance pr. tag – bane	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.
Hastighed for tag – omgang	Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
Hastighed for tag – bane	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
Tag – omgang	Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.
Tag – omgang	Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.
V omgdist pr. tag	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.
Venstre omg.dist. pr. tag	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.
Hast. tag – s. om	Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
Hstgh tag, s.omg	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
Tag – sidste omgang	Svømning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.
Tag – sidste omgang	Roning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.
S. L. hast. tag	Det gennemsnitlige antal af tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.
Sidste længde - tag	Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.
Sidste længde - type af tag	Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.
Antal tag	Svømning. Antallet af tag pr. minut (spm).
Antal tag	Roning. Antallet af tag pr. minut (spm).

Navn	Beskrivelse
Svømmetag	Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.
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 13</i>). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne SWOLF scoren.
Interval Swolf	Den gennemsnitlige SWOLF score i det aktuelle interval.
Swolf – bane	Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle bane.
Swolf – sidste bane	SWOLF scoren for den senest gennemførte bane.
Sidste længde Swolf	SWOLF scoren for den senest gennemførte pool-længde.

Temperaturfelter

Navn	Beskrivelse
24 timer maksimum	Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
24 timer minimum	Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Temperatur	Den omgivende temperatur under aktiviteten. 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
Gennemsnitlig omgangstid	Den gennemsnitlige omgangstid 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.
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.
Tid til bevægelse	Stopurstid for den aktuelle bevægelse.
Tid i bevægelse	Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
Multisport-tid	Den samlede tid for alle sportsgrene i en multisportsaktivitet, herunder overgange.
Samlet forude/bagude	Løb. Den samlede tid foran eller bagude i forhold til måltempoet.
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 nedtællingstimeren.

Træningsfelter

Navn	Beskrivelse
Gntag.	Det resterende antal gentagelser under en træning.
Distance for trin	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.

Farvemålere og data for løbedynamik

I Garmin Connect aktiviteten vises data for løbedynamik som farvede grafer. Farvezonerne er baseret på procentfraktiler og viser, hvordan dataene for din løbedynamik er i forhold til andre løbere.

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

BEMÆRK: I Garmin Connect aktiviteten vises data for løbedynamik som farvede grafer.

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

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

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

Data for vertikale udsving og vertikalt forhold

BEMÆRK: I Garmin Connect aktiviteten vises data for løbedynamik som farvede grafer.

Dataintervallerne for vertikalt udsving og vertikalt forhold er lidt forskellige afhængig af sensoren, og om den er anbragt på brystet (tilbehør i HRM-Fit eller HRM-Pro serien) eller omkring livet (Running Dynamics Pod tilbehør).

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 %

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.

FTP bedømmelser

Disse tabeller omfatter klassifikationer for FTP estimater (Functional Threshold Power) efter køn.

Mænd	W pr. kg (W/kg)
Fremragende	5,05 og derover
Rigtig god	Fra 3,93 til 5,04
God	Fra 2,79 til 3,92
Nogenlunde	Fra 2,23 til 2,78
Utrænet	Mindre end 2,23

Kvinder	W pr. kg (W/kg)
Fremragende	4,30 og derover
Rigtig god	Fra 3,33 til 4,29
God	Fra 2,36 til 3,32
Nogenlunde	Fra 1,90 til 2,35
Utrænet	Mindre end 1,90

FTP bedømmelser er baseret på undersøgelser udført af Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Hjulstørrelse og -omkreds

Din hastighedssensor registrerer automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

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

Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.

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

