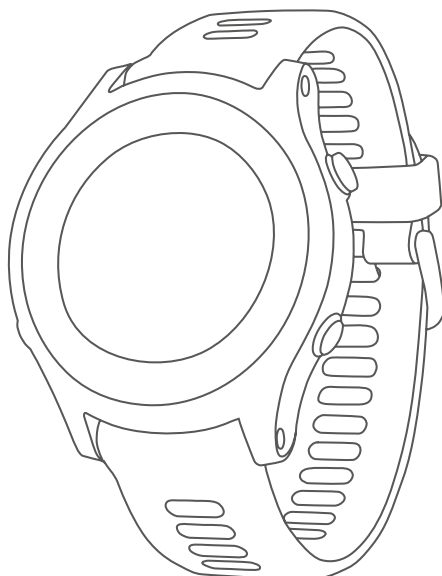


GARMIN®



FORERUNNER® 945

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

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse 1

Oversigt over enheden.....	2
GPS-status og statusikoner.....	3
Konfigurering af dit ur.....	4

Aktiviteter og apps..... 4

Løb en tur.....	5
Start af aktivitet.....	6
Tip til registrering af aktiviteter.....	7
Stop en aktivitet.....	7
Evaluerer af en aktivitet.....	8
Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet.....	8
Indendørs aktiviteter.....	9
Løb en virtuel tur.....	9
Kalibrering af distance på løbebånd.....	10
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	11
Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter.....	12
Registrer en HIIT-aktivitet.....	12
HIIT timere.....	13
Brug af en ANT+® Hometrainer.....	13
Registrering af en indendørs klatreaktivitet.....	14
Udendørsaktiviteter.....	15
Multisport.....	15
Triatlontræning.....	15
Sådan oprettes en multisportsaktivitet.....	16
Tip til triatlontræning eller brug af multisportsaktiviteter.....	16
Løb et baneløb.....	17
Tip til registrering af et baneløb... ..	17
Registrering af en Ultraløbsaktivitet.....	18
Svømning.....	18
Svømning i åbent vand.....	19
Svøm en tur i poolen.....	19
Puls under svømning.....	20
Afstandsregistrering.....	20
Svømmeterminologi.....	21
Typer af tag.....	21
Tip til svømmeaktiviteter.....	22

Hvile under svømning i pool.....	22
Automatisk hvile.....	23
Træning med øvelseslog.....	23
Ski- og vintersport.....	24
Visning af skiløbeturne.....	24
Effektdata for langrend.....	25
Optagelse af en aktivitet med skiløb i vildmarken.....	25
Registrering af en bouldering-aktivitet.....	26
Golfspil.....	26
Garmin Golf™ app.....	27
Golfspil.....	27
Oplysninger om hul.....	28
Flytning af flaget.....	29
Visning af målte slag.....	29
Visning af layup- og dogleg-distancer.....	30
Scoring.....	30
Opdatering af en score.....	31
Køllesensorer.....	31
Brug af distancetæller til golf....	31
Aktiver registrering af statistik.....	32
Afspilning af lydbeskeder under din aktivitet.....	33

Træning.....33

Træning.....	34
Følg en træning fra Garmin Connect.....	34
Start af en træning.....	35
Sådan følger du en Daglig foreslået træning.....	35
Aktivering og deaktivering af meddelelser om daglig foreslået træning.....	36
Efter svømning i pool.....	36
Registrering af en kritisk svømmehastighedstest.....	37
Redigering af dit resultat for kritisk svømmehastighed.....	37
Om træningskalenderen.....	38
Brug af Garmin Connect træningsplaner.....	38
Intervaltræning.....	39
Tilpasning af en intervaltræning... ..	39
Start en intervaltræning.....	40

Stop en intervaltræning	40
Brug af Virtual Partner®	41
Angivelse af et træningsmål	42
Annullering af et træningsmål	42
Konkurrer mod en tidligere aktivitet	43
PacePro Træning	43
Oprettelse af en PacePro plan på dit ur	44
Sådan starter du en PacePro plan	45
Sådan stopper du en PacePro plan	46
Personlige rekorder	46
Visning af dine personlige rekorder	46
Gendannelse af en personlig rekord	47
Sletning af en personlig rekord	47
Sletning af alle personlige rekorder	48
Segmenter	48
Strava™ segmenter	49
Sådan konkurrerer du i et segment	49
Visning af segmentdetaljer	50
Brug af metronomen	51
Udvidet visningstilstand	51
Indstilling af din brugerprofil	52
Træningsmål	52
Om pulszoner	53
Indstilling af dine pulszoner	54
Sådan lader du enheden indstille dine pulszoner	55
Udregning af pulszone	55
Indstilling af dine effektzoner	56
Sæt din træningsstatus på pause	56
Genoptagelse af den træningsstatus, der er sat på pause	57

Aktivitetstracking..... 57

Automatisk mål	58
Brug af aktivitetsalarm	58
Søvnregistrering	59
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering	59
Brug af Må ikke forstyrres-tilstand	60
Minutter med høj intensitet	60
Optjening af intensitetsminutter	61
Garmin Move IQ™ Begivenheder	61
Indstillinger for aktivitetstracking	62

Deaktivering af aktivitetstracking	62
Registrering af hydrering	63
Registrering af menstruationscyklus	63

Pulsmålerfunktioner..... 64

Håndledsbaseret puls	64
Sådan bæres uret	65
Tip til uregelmæssige pulsdata	66
Visning af pulsmåler-widget	67
Send pulsdata til Garmin enheder	68
Overførsel af pulsdata under en aktivitet	68
Indstilling af alarm ved unormal puls	69
Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler	69
Brystpuls under svømning	70
HRM-Pro tilbehør	70
Påsætning af pulsmåleren	71
HRM-Pro Løbetempo og distance	72
Tip til registrering af løbetempo og distance	72
Lagring af pulsdata for aktiviteter med tidtagning	73
Sådan finder du dine gemte pulsdata	73
Svømning i bassin	74
Vedligeholdelse af pulsmåleren	74
Tip til uregelmæssige pulsdata	75
HRM-Swim tilbehør	75
Størrelsestilpasning af pulsmåler	76
Påsætning af pulsmåleren	77
Tips til anvendelse af tilbehøret HRM-Swim	78
Datalagring	78
HRM-Tri tilbehør	78
Løbedynamik	79
Træning med løbedynamik	80
Farvemålere og data for løbedynamik	81
Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden	82
Data for vertikale udsving og vertikalt forhold	83
Tip til manglende data for løbedynamik	84
Præstationsmålinger	85

Deaktivering af meddelelser om præstation.....	85	Tips til forbedrede Body Battery data.....	108
Automatisk registrering af præstationsmålinger.....	86	Intelligente funktioner.....	108
Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger.....	86	Parring af din smartphone med enheden.....	109
Om VO2-max estimeringer.....	87	Tip til eksisterende Garmin Connect brugere.....	109
Få dit VO2-max estimering for løb.....	88	Aktivering af Bluetooth meddelelser.....	110
Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling.....	88	Visning af meddelelser.....	110
Deaktivering af VO2-max registrering.....	89	Afspilning af lydbeskeder på din smartphone under din aktivitet.....	111
Se din fitnessalder.....	89	Administration af meddelelser...	111
Varme- og højdepræstationsakklimatisering.....	90	Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse.....	112
Visning af dine forventede løbetider.....	90	Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer.....	112
Om Training Effect.....	91	Bluetooth Forbundne funktioner.....	113
Præstationskrav.....	92	Manuel synkronisering af data med Garmin Connect.....	114
Sådan vises dit præstationskrav..	92	Sådan finder du en bortkommet mobil enhed.....	114
Laktattærskel.....	93	Widgets.....	115
Sådan foretages en guidet test for at bestemme din syregrænse.....	93	Visning af widgets.....	116
Få dit FTP-estimat.....	94	Om Min dag.....	116
Udførelse af en FTP-test.....	95	Visning af kontrolmenuen.....	117
Træningsstatus.....	96	Tilpasning af kontrolmenuen.....	118
Træningsstatusniveauer.....	97	Visning af widget med vejrudsigten.....	118
Tips til at hente din træningsstatus.....	98	Åbning af musikknapper.....	119
Træningsbelastning.....	98	Connect IQ funktioner.....	119
Træningsbelastningsfokus.....	99	Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	120
Restitutionstid.....	100	Wi-Fi tilslutningsfunktioner.....	120
Visning af din restitutionstid.....	100	Tilslutning til et Wi-Fi netværk.....	121
Restitutionspuls.....	101	Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....	122
Måling af iltmætning.....	102	Tilføjelse af nødkontakter.....	123
Få målinger af iltmætning.....	103	Anmodning om hjælp.....	123
Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering.....	103	Registrering af hændelse.....	124
Aktivering af heldags-akklimatiseringstilstand.....	104	Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	124
Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	104	Start en GroupTrack session.....	125
Visning af pulsvariationens stress-score.....	105		
Brug af widget for stressniveau.....	105		
Body Battery.....	106		
Visning af Body Battery widgets....	107		

Tip til GroupTrack sessioner.....	126
Musik.....	126
Tilslutning til en tredjepartsudbyder..	127
Spotify®.....	127
Downloader lydindhold fra Spotify.	128
Download af personligt lydindhold....	128
Afspilning af musik.....	129
Kontrollementer til musikafspilning.....	130
Styring af musikafspilning på en tilsluttet smartphone.....	131
Sådan ændres audiotilstand.....	131
Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner.....	132
Garmin Pay.....	132
Opsætning af din Garmin Pay Wallet.	133
Betaling for et køb med dit ur.....	134
Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog.....	135
Administration af dine Garmin Pay kort.....	135
Ændring af din Garmin Pay adgangskode.....	136
Historik.....	136
Brug af historik.....	137
Multisport-historik.....	137
Visning af din tid i hver pulszone...	138
Visning af samlede data.....	138
Brug af distancetæller.....	139
Sletning af historik.....	139
Garmin Connect.....	140
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	141
Datahåndtering.....	141
Sletning af filer.....	142
Navigation.....	143
Baner.....	143
Sådan opretter og følger du en rute på din enhed.....	144
Oprettelse af en bane på Garmin Connect.....	144
Sådan sender du en bane til din enhed.....	145
Visning af rutedetaljer.....	145
Oprettelse af Tur-retur rute.....	146
Sådan gemmes din position.....	146
Rediger dine gemte positioner.....	147
Projicering af et waypoint.....	147
Navigation til en destination.....	148
Navigation til et interessepunkt.....	148
Interessepunkter.....	149
Navigation med Sight 'N Go.....	149
Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet.....	150
Navigering til startpunktet for din senest gemte aktivitet.....	151
Markering og start af navigation til en Mand over bord-position.....	151
Afbrydelse af navigation.....	152
Kort.....	152
Visning af kortet.....	152
Lagring af eller navigation til et sted på kortet.....	153
Navigering ved hjælp af funktionen Omkring mig.....	154
Panorering og zoom på kortet.....	154
Kortindstillinger.....	155
Højdemåler og trykhøjdemåler.....	155
Kompass.....	156
Navigationsindstillinger.....	156
Tilpasning af kortfunktioner.....	156
Opsætning af en retningsindikator	157
Indstilling af navigationsalarmer....	157
Trådløse sensorer.....	158
Parring af dine trådløse sensorer.....	158
Fodsensor.....	159
Løb en tur med brug af en fodsensor.....	159
Kalibrering af fodsensor.....	159
Forbedring af fodsensorens kalibrering.....	160
Manuel kalibrering af fodsensor....	160
Indstilling af hastighed og distance for fodsensor.....	161
Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence.....	161
Træning med effektmålere.....	162
Brug af elektroniske skiftere.....	162
Situationsfornemmelse.....	162

Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner	163
tempe	163

Tilpasning af din enhed..... 164

Tilpasning af din aktivitetsliste	164
Sådan tilpasser du widget-sløjfen	165
Indstillinger for aktiviteter og apps....	166
Tilpasning af skærm billeder	168
Sådan føjes et kort til en aktivitet...	168
Alarmer	169
Indstilling af en advarsel	170
Indstillinger for aktivitetskort	171
Ruteindstillinger	172
Auto Lap	172
Markering af omgange efter distance	173
Tilpasning af omgangsalarmbesked	173
Aktivering af Auto Pause	174
Aktivering af Automatisk klatring...	175
Aktivering af egenevaluering	176
3D hastighed og distance	176
Brug af automatisk rullefunktion...	177
Sådan ændres GPS-indstillingen....	177
GPS og andre satellitsystemer...	178
UltraTrac	178
Indstillinger for strømsparetimeout	179
Fjernelse af en aktivitet eller app	179
GroupTrack indstillinger	180
Urskiveindstillinger	180
Sådan tilpasser du urskiven	181
Sensorindstillinger	181
Kompasindstillinger	182
Manuel kalibrering af kompas....	182
Indstilling af nordreference	183
Indstillinger af højdemåler	183
Kalibrering af trykhøjdemåler	184
Trykhøjdemålerindstillinger	184
Kalibrering af trykhøjdemåleren.	185
Xero Laserpositionsindstillinger	185
Systemindstillinger	186
Tidsindstillinger	187
Indstilling af et tidsalarmer	187
Ændring af indstillingerne for baggrundslys	188

Tilpasning af genvejstaster	188
Ændring af måleenhed	189
Ure	189
Indstilling af en alarm	190
Sådan slettes en alarm	190
Start af nedtællingstimer	191
Brug af stopur	192
Synkronisering af tiden med GPS..	193
Manuel indstilling af tid	193
VIRB fjernbetjening	193
Betjening af VIRB actionkamera....	194
Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet	195

Enhedsoplysninger..... 195

Visning af enhedsoplysninger	196
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label..	196
Opladning af enheden	197
Tip til opladning af enheden	198
Specifikationer	198
Forerunner Specifikationer	199
Specifikationer for HRM-Pro	200
HRM-Swim specifikationer og HRM-Tri specifikationer	200
Vedligeholdelse af enheden	201
Rengøring af uret	201
Udskiftning af pulsmålerens batteri	202
Udskiftning af remmene	203

Fejlfinding..... 204

Produktopdateringer	205
Opsætning af Garmin Express	205
Sådan får du flere oplysninger	206
Registrering af aktivitet	206
Mit daglige antal skridt vises ikke..	206
Min skridttæller lader ikke til at være præcis	207
Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens	207
Angivelsen af antal etager lader ikke til at være præcis	208
Mine minutter med høj intensitet binker	208
Modtagelse af satellitsignaler	209

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen	209
Genstart af uret	210
Nulstilling af alle standardindstillinger	210
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen	211
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express	211
Min enhed viser det forkerte sprog	212
Er min telefon kompatibel med mit ur?	212
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden	213
Maksimering af batterilevetiden	214
Temperaturaflæsningen er ikke nøjagtig	214
Hvordan kan jeg manuelt parre ANT+ sensorer?	215
Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?	215
Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil	216

Appendiks 216

Datafelter	217
VO2 maks. standardbedømmelser	224
FTP-bedømmelser	225
Hjulstørrelse og -omkreds	226
Symboldefinitioner	229

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	DA-DK
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	2
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:50
Author	wiederan

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.

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:38:56
Author	mcdanielm

Oversigt over enheden



①



LIGHT

Vælg for at tænde for enheden.
Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen.
Hold nede for at se kontrolmenuen.

②

START
STOP

Vælg for at starte og stoppe aktivitetstimeren.
Vælg en indstilling, eller bekræft en meddelelse.

③

BACK



Vælg for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
Vælg for at registrere en omgang eller en overgang under en aktivitet.

④

DOWN



Vælg for at rulle gennem widgets, skærbilleder, funktioner og indstillinger.
Hold nede for at åbne musikstyring ([Musik](#), side 126).

⑤

UP



Vælg for at rulle gennem widgets, skærbilleder, funktioner og indstillinger.
Hold nede for at få vist menuen.
Hold nede for manuelt at skifte sportsgren under en aktivitet.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	DA-DK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:38:56
Author	wiederan

GPS-status og statusikoner

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

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Smartphone-forbindelsesstatus
	Wi-Fi® teknologistatus
	Pulsstatus
	Status for fodsensor
	Running Dynamics Pod status
	Status for hastigheds- og kadencesensor
	Cykellygtstatus
	Cykelradarstatus
	Status for udvidet visningstilstand
	Effektmålerstatus
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® kamerastatus

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:27
Author	mcdanielm

Konfigurering af dit ur

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

- Par Forerunner enheden med din smartphone ved hjælp af Garmin Connect™ appen ([Parring af din smartphone med enheden, side 109](#)).
- Konfigurer sikkerhedsfunktioner ([Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 122](#)).
- Opsætning af musik ([Musik, side 126](#)).
- Opsætning af Wi-Fi netværk ([Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 121](#)).
- Opsætning af din Garmin Pay™ tegnebog ([Opsætning af din Garmin Pay Wallet, side 133](#)).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	DA-DK
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	burzinskititu

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 8](#)). 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 119](#)).

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

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:28:27
Author	wiederan

Løb en tur

Den første fitnessaktivitet, du registrerer på din enhed, kan være løb, cykling eller enhver anden udendørsaktivitet. Det er muligvis nødvendigt at oplade enheden, før du starter aktiviteten ([Opladning af enheden, side 197](#)).

- 1 Vælg **START**, og vælg en aktivitet.
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 3 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Løb en tur.



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



- Vælg **Fortsæt senere** for at suspendere løbeturen og fortsætte registreringen senere.
- Vælg **Omgang** for at markere en omgang.
- Vælg **Slet** > **Ja** for at slette løbeturen.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	DA-DK
Description	No English change. Versioned to fix the SV.
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:32:48
Author	pullins

Start af aktivitet

Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt). Hvis du har en valgfri trådløs sensor, kan du parre den med Forerunner enheden ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)).

1 Fra urskiven vælges **START**.

2 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Aktiviteter indstillet som favoritter vises først på listen ([Tilpasning af din aktivitetsliste, side 164](#)).

3 Vælg en mulighed:

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

4 Hvis aktiviteten kræver GPS, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen.

5 Vent, indtil **GPS** for  vises.

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

6 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.

Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

BEMÆRK: Du kan holde **DOWN** nede midt i en aktivitet for at åbne musikstyring.

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	DA-DK
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts).
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:27:30
Author	cozmyer

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad enheden, før du starter en aktivitet ([Opladning af enheden, side 197](#)).
- Tryk på  for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.
- Tryk på **UP** eller **DOWN** for at se yderligere datasider.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifier	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	DA-DK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	pruekatie

Stop en aktivitet

1 Tryk på **STOP**.

2 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
- Hvis du vil gemme aktiviteten og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Gem** >  > **Fuldført**.
BEMÆRK: Hvis egevaluering er aktiveret, kan du angive din opfattede indsats for aktiviteten ([Aktivering af egevaluering, side 176](#)).
- Hvis du vil suspendere aktiviteten og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Fortsæt senere**.
- Du kan markere en omgang ved at vælge **Omgang**.
- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **Tilbage til Start** > **TracBack**.
BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ad den mest direkte vej ved at vælge **Tilbage til Start** > **Rute**.
BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
- Hvis du vil måle forskellen mellem din puls ved slutningen af aktiviteten og din puls to minutter senere, skal du vælge **Rest. m. pulsmåler** og vente, mens timeren tæller ned.
- Hvis du vil slette aktiviteten og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Slet** > **Ja**.
BEMÆRK: Når aktiviteten er stoppet, gemmer enheden den automatisk efter 30 minutter.

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

Evaluering af en aktivitet

Før du kan evaluere en aktivitet, skal du aktivere indstillingen for egenevaluering på din Forerunner enhed ([Aktivering af egenevaluering, side 176](#)).

Du kan registrere, hvordan du har haft det under en løbe-, cykel- eller svømmeaktivitet.

1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **Gem** ([Stop en aktivitet, side 7](#)).

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

BEMÆRK: Du kan vælge symbolet » for at springe egenevalueringen over.

3 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.

Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	cozmyer

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

1 Fra urskiven vælges **START > Tilføj**.

2 Vælg en funktion:

- Vælg **Kopier aktivitet**, for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
- Vælg **Andre** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.

3 Vælg evt. en aktivitetstype.

4 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.

Duplikerede aktivitetsnavne indeholder et tal, f.eks. Cykel(2).

5 Vælg en funktion:

- 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.

6 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	DA-DK
Description	Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.
Version	5
Revision	2
Changes	Update to first sentence to add mention of indoor trainer
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	mcdanielm

Indendørs aktiviteter

Forerunner enheden kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller indendørs træningsenhed. GPS er slukket ved indendørs aktiviteter ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 166](#)).

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

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

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

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Løb en virtuel tur

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

- 1 Vælg **START > Virtuelt løb**.
- 2 Åbn Zwift™ appen eller en anden app til virtuel træning på din tablet, bærbar computer eller smartphone.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen for at starte en løbeaktivitet og parre enhederne.
- 4 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	DA-DK
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

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 1,5 km (1 mi.) på et løbebånd. Hvis du bruger forskellige løbebånd, kan du opdatere kalibreringen manuelt, hver gang du skifter løbebånd.

- 1 Start en løbebåndsaktivitet (*Start af aktivitet, side 6*), og løb mindst 1,5 km (1 mi.) på løbebåndet.
- 2 Når du er færdig med løbeturen, skal du vælge **STOP**.
- 3 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 > Ja**.
- 4 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på din enhed.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifier	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Registrering af styrketræningsaktiviteter

Du kan registrere sæt under en styrketræningsaktivitet. Et sæt er flere gentagelser af en enkelt bevægelse. Du kan oprette og finde styrketræninger med Garmin Connect og sende dem til uret.

1 Tryk på **START**.

2 Vælg **Styrke**.

Første gang, du registrerer en styrketræningsaktivitet, skal du vælge hvilket håndled, du har dit ur på.

3 Vælg en træning.

BEMÆRK: Hvis du ikke har downloadet styrketræninger til dit ur, kan du vælge **Fri > START** og gå til trin 6.

4 Tryk på **DOWN** for at få vist en liste over træningstrin (valgfrit).

TIP: Under visningen af træningstrin kan du trykke på **START** for at få vist en animation af den valgte øvelse, hvis den er tilgængelig.

5 Tryk på **START > Start træningen > START** for at starte Sæt-timeren.

6 Start dit første sæt.

Enheden tæller dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser.

TIP: Enheden kan kun tælle gentagelser i en enkelt bevægelse for hvert sæt. Hvis du vil skifte bevægelser, skal du afslutte sættet og starte et nyt.

7 Tryk på  for at færdiggøre sættet.

Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet. Hviletimeren vises efter nogle sekunder.

8 Hvis det er nødvendigt, skal du redigere antallet af gentagelser.

TIP: Du kan også tilføje hvor meget vægt, du bruger til sættet.

9 Tryk på  for at starte dit næste sæt, når du er færdig med at hvile.

10 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.

11 Tryk på **STOP** efter dit sidste sæt for at stoppe sæt-timeren.

12 Vælg **Stop træningen > Gem**.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifier	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	cozmyer

Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter

- Kig ikke på enheden, mens du udfører gentagelser.
Du skal interagere med enheden i begyndelsen og ved afslutningen af hvert sæt, og i hvileperioder.
- Fokuser på din form, mens du udfører gentagelser.
- Udfør kropsvægts- eller håndvægtsøvelser.
- Udfør gentagelser i et ensartet, bredt dækkende bevægelsesområde.
Hver enkelt gentagelse tælles, når armen, som bærer enheden, vender tilbage til startpositionen.
BEMÆRK: Ben-øvelser tælles muligvis ikke.
- Aktiver automatisk registrering af sæt for at starte og stoppe dine sæt.
- Gem og send styrketræningsaktiviteten til din Garmin Connect konto.
Du kan bruge værktøjerne på din Garmin Connect konto til at se og redigere aktivitetsdetaljerne.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Registrer en HIIT-aktivitet

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

- 1 Fra urskiven vælges **START > HIIT**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret HIIT-aktivitet.
 - Vælg **HIIT timere** (*HIIT timere, side 13*).
 - Vælg **Træning** for at følge en gemt træning (Workouts).
- 3 Følg om nødvendigt instruktionerne på skærmen.
- 4 Vælg **START** for at starte din første runde.
Enheden viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.
- 5 Vælg om nødvendigt  for manuelt at gå til næste runde eller hvile.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du vælge **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 7 Vælg **Gem**.

Title	HIIT Timers
Identifier	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:32
Author	wiederan

HIIT timere

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

AMRAP: AMRAP timeren registrerer så mange runder som muligt i en angivet tidsperiode.

EMOM: EMOM timeren registrerer et indstillet antal bevægelser hvert minut på minuttet.

Tabata: Tabata timeren skifter mellem intervaller på 20 sekunder med maksimal indsats med 10 sekunders hvile.

Brg.def.: Du kan indstille din bevægelsestid, hviletid, antal bevægelser og antal runder.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	DA-DK
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:18
Author	burzinskititu

Brug af en ANT+ Hometrainer

Før du kan bruge en kompatibel ANT+ indendørs træningsenhed, skal du montere din cykel på træningsenheden og parre den med enheden ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)).

Du kan bruge enheden sammen med en indendørs træningsenhed for 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 **START**.
 - 2 Vælg **Cykling inde**.
 - 3 Hold  nede.
 - 4 Vælg **Indst. for smart træn.enh..**
 - 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Frihjul** for at køre en tur.
 - Vælg **Følg bane** for at følge en gemt rute ([Baner, side 143](#)).
 - Vælg **Følg en træning** for at følge en gemt træning ([Træning, side 34](#)).
 - 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 **START** for at starte aktivitetstimeren.
- Træningsenheden øger eller mindsker modstanden baseret på højdeoplysningerne for banen eller turen.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:12:21
Author	pruekatie

Registrering af en indendørs klatreaktivitet

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

1 Tryk på **START**.

2 Vælg **Klat. indend..**

3 Vælg **Ja** for at registrere rutestatistikker.

4 Vælg et gradueringssystem.

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

5 Vælg sværhedsgraden for ruten.

6 Tryk på **START**.

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  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  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 **STOP**.

14 Vælg **Gem**.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:57:12
Author	semrau

Udendørsaktiviteter

Enheden Forerunner har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter. Du kan tilføje nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter såsom vandring eller roning. Du kan også tilføje brugerdefinerede aktiviteter til din enhed ([Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 8](#)).

Title	Multisport
Identifier	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:18
Author	wiederan

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.

Title	Triathlon Training
Identifier	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:08
Author	wiederan

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 Vælg **START > Triathlon**.

2 Vælg **START** for at starte timeren.

3 Vælg  ved begyndelsen og afslutningen af hver overgang.

Overgangsfunktionen kan aktiveres eller deaktiveres for aktivitetsindstillingerne for triatlon.

4 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **STOP > Gem**.

Title	Creating a Multisport Activity
Identifier	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	wiederan

Sådan oprettes en multisportsaktivitet

- 1 Fra urskiven vælges **START** > **Tilføj** > **Multisport**.
- 2 Vælg et multisportsaktivitetsnavn, eller indtast et brugerdefineret navn.
Duplikerede aktivitetsnavne indeholder et nummer. For eksempel: Triatlon (2).
- 3 Vælg to eller flere aktiviteter.
- 4 Vælg en funktion:
 - 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.
- 5 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

Title	Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities
Identifier	GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:10
Author	gerson

Tip til triatlontræning eller brug af multisportsaktiviteter

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

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

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 Vælg **START > Baneløb**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
- 4 Hvis du løber i bane 1, skal du gå til trin 10.
- 5 Hold  nede.
- 6 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 7 Vælg **Banenummer**.
- 8 Vælg et banenummer.
- 9 Tryk to gange på **BACK** for at vende tilbage til aktivitetstimeren.
- 10 Vælg **START**.
- 11 Løb rundt på banen.

Når du har løbet tre omgange, registrerer din enhed banens dimensioner og kalibrerer din banedistance.

- 12 Når du er færdig med løbet, skal du vælge **STOP > Gem**.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:06:24
Author	wiederan

Tip til registrering af et baneløb

- Vent, indtil GPS-statusindikatoren lyser grønt, før du starter et baneløb.
- Under den første løbetur på en ukendt bane skal du løbe mindst 3 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 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.

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:34
Author	pullins

Registrering af en Ultraløbsaktivitet

Før du registrerer en ultraløbsaktivitet, kan du deaktivere VO2-max registrering, hvis du ikke ønsker, at denne løbstype skal påvirke din VO2-max estimering ([Deaktivering af VO2-max registrering, side 89](#)).

- 1 Vælg **START > Ultraløb**.
- 2 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 3 Påbegynd løbeturen.
- 4 Tryk på  for at registrere en omgang og starte hviletimeren.
BEMÆRK: Du kan aktivere indstillingen Lap-tast for at registrere en omgang og starte hviletimeren, kun starte hviletimeren eller kun registrere en omgang ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 166](#)).
- 5 Når du er færdig med at hvile, skal du vælge  for at fortsætte løbet.
- 6 Når du er færdig med løbet, skal du vælge **STOP > Gem**.

Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	DA-DK
Description	Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate.
Version	7
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	burzinskititu

Svømning

BEMÆRK

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

BEMÆRK: Enheden er kompatibel med HRM-Pro™ tilbehøret og HRM-Swim™ tilbehøret ([Brystpuls under svømning, side 70](#)).

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Svømning i åbent vand

Du kan registrere dine svømmedata, herunder distance, tempo og antal tag. Du kan tilføje dataskærm billeder til standardaktiviteten for svømning i åbent vand ([Tilpasning af skærm billeder, side 168](#)).

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

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Svøm en tur i poolen

- 1 Vælg **START** > **Svøm i pool**.
- 2 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.
- 3 Vælg **START**.
Enheden registrerer kun svømmedata, mens aktivitetstimeren kører.
- 4 Start din aktivitet.
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen.
- 5 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider (valgfrit).
- 6 Under hvile skal du vælge  for at sætte aktivitetstimeren på pause.
- 7 Vælg  for at genstarte aktivitetstimeren.
- 8 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **STOP** > **Gem**.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

Puls under svømning

BEMÆRK

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

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

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:35:09
Author	mcdanielm

Afstandsregistrering

Forerunner enheden måler og registrerer afstand efter fuldførte pool længder. Pool størrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt (*Svøm en tur i poolen, side 19*).

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

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

TIP: Når du laver en øvelse, skal du enten sætte timeren på pause eller bruge funktionen til logning af øvelser (*Træning med øvelseslog, side 23*).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	DA-DK
Description	Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions.
Version	5
Revision	2
Changes	added CSS as per Anne (PM)
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:56:18
Author	wiederan

Svømmeterminologi

Længde: En tur til den anden ende af poolen.

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

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

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

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

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	23/07/2019 16:36:18
Author	wiederan

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 skærbilleder, side 168](#)).

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 23)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	semrau

Tip til svømmeaktiviteter

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

Title	Resting During Pool Swimming
Identifier	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency).
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Hvile under svømning i pool

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

BEMÆRK: Der registreres ikke svømmedata under hvile.

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

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifier	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

Automatisk hvile

Den automatiske hvilefunktion er kun tilgængelig for svømning i pool. Din enhed registrerer automatisk, når du hviler, og hvileskærm billedet vises. Hvis du hviler i mere end 15 sekunder, opretter enheden automatisk et hvileinterval. Når du genoptager svømningen, starter enheden automatisk et nyt svømmeinterval. Du kan slå den automatiske hvilefunktion fra i aktivitetsindstillingerne ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 166](#)).

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

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

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Træning med øvelseslog

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

- 1 Under aktiviteten med svømning i pool skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist skærm billedet med øvelseslog.
- 2 Vælg  for at starte øvelsestimeren.
- 3 Når du er færdig med et øvelsesinterval, skal du vælge .
Øvelsestimeren stopper, men aktivitetstimeren fortsætter med at registrere hele svømmesessionen.
- 4 Vælg en distance for den fuldførte øvelse.
Distanceintervaller er baseret på poolstørrelsen for den valgte aktivitetsprofil.
- 5 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil starte et andet øvelsesinterval, skal du vælge .
 - Hvis du vil starte et svømmeinterval, skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at vende tilbage til skærm billederne for svømmetræning.

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:06:41
Author	wiederan

Ski- og vintersport

Du kan tilføje ski- og snowboardaktiviteter til din aktivitetsliste ([Tilpasning af din aktivitetsliste, side 164](#)). Du kan tilpasse dataskærmene for hver aktivitet ([Tilpasning af skærbilleder, side 168](#)).

Title	Viewing Your Ski Runs
Identifier	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	DA-DK
Description	Describes how to view ski runs from your current skiing activity.
Version	3
Revision	2
Changes	added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	wiederan

Visning af skiløbeture

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

1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.

2 Hold .

3 Vælg **Vis skiløbeture**.

4 Vælg **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.

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifier	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:18
Author	wiederan

Effektdata for langrend

Du kan bruge din compatible Forerunner enhed parret med HRM-Pro tilbehøret til at få feedback i realtid om din langrendspræstation.

BEMÆRK: HRM-Pro tilbehøret skal parres med Forerunner enheden ved hjælp af ANT[®] teknologi. Hvis din Forerunner enhed blev leveret med HRM-Pro tilbehøret, er enhederne allerede parret.

Effekten er den kraft, du genererer, når du står på ski. Udgangseffekten måles i watt. De faktorer, der påvirker effekten, omfatter din hastighed, højdeændringer, vind og sneforhold. Du kan bruge udgangseffekten til at måle og forbedre dine skipræstationer.

BEMÆRK: Effektværdier under skiløb er generelt lavere end effektværdier for cykling. Dette er normalt og skyldes, at mennesker er mindre effektive til at stå på ski, end de er til at cykle. Det er normalt, at værdierne for skieffekt er 30 til 40 procent lavere end effektværdierne for cykling ved samme træningsintensitet.

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	burzinskittu

Optagelse af en aktivitet med skiløb i vildmarken

Aktiviteten med skiløb i vildmarken giver dig mulighed for manuelt at skifte mellem tilstande til registrering af stigning og nedstigning, så du nøjagtigt kan registrere din statistik.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Skiløb i vildm..**
- 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 **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Tryk på  for at skifte mellem tilstandene til registrering af stigning og nedstigning.
- 6 Når aktiviteten er færdig, skal du trykke på **START** for at stoppe timeren.
- 7 Vælg **Gem**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifier	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:24:16
Author	burzinskittu

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 Tryk på **START**.

2 Vælg **Bouldering**.

3 Vælg et gradueringssystem.

BEMÆRK: Næste gang, du starter en bouldering-aktivitet, vil uret bruge dette gradueringssystem. Du kan holde  nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge Gradueringssystem for at ændre systemet.

4 Vælg sværhedsgraden for ruten.

5 Tryk på **START** for at starte rutetimeren.

6 Start din første rute.

7 Tryk på  for at færdiggøre 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 Tryk på  for at starte din næste rute, når du er færdig med at hvile.

10 Gentag for hver rute, indtil aktiviteten er færdig.

11 Tryk på **STOP** efter din sidste rute for at stoppe rutetimeren.

12 Vælg **Gem**.

Title	Golfing
Identifier	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	DA-DK
Description	Chapter topic.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	14/04/2021 09:05:21
Author	gerson

Golfspil

Title	Garmin Golf App
Identifier	GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E
Language	DA-DK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:00
Author	cozmyer

Garmin Golf™ app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din kompatible Garmin® enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved hjælp af Garmin Golf appen. Mere end 42.000 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 grønne konturdata på din telefon og kompatibel Garmin enhed.

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).

Title	Playing Golf
Identifier	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	DA-DK
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:32:48
Author	wiederan

Golfspil

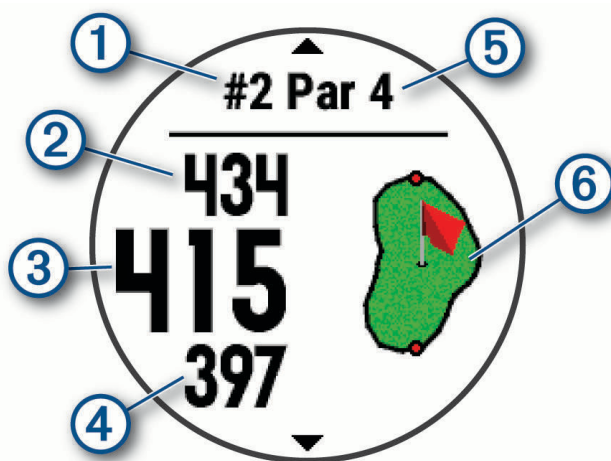
Før du spiller golf, bør du oplade enheden (*Opladning af enheden, side 197*).

- 1 Fra urskiven vælges **START > Golf**.
- 2 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 3 Vælg en bane på listen over tilgængelige baner.
- 4 Indstil om nødvendigt driverdistance.
- 5 Vælg **Ja** for at holde styr på resultaterne.
- 6 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem hullerne.
Enheden skifter automatisk, når du bevæger dig til næste hul.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du vælge **START > Afslut runde > Ja**.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:56:18
Author	wiederan

Oplysninger om hul

Enheden beregner afstanden til den forreste og bageste kant af greenen samt til den valgte flagplacering (*Flytning af flaget, side 29*).



①	Aktuelt hulnummer
②	Afstand til bagkanten af greenen
③	Afstand til den valgte flagplacering
④	Afstand til forkanten af greenen
⑤	Par for hullet
⑥	Kort over greenen

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Flytning af flaget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flagplaceringen.

- 1 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du vælge **START > Flyt flag**.
- 2 Vælg **UP** eller **DOWN** for at flytte flagplaceringen.
- 3 Vælg **START**.

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

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	DA-DK
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:32
Author	wiederan

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 Mens du spiller golf, skal du vælge **START > 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.

- 2 Vælg **DOWN** for at få vist tidligere registrerede slaglængder.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	jhenson

Visning af layup- og dogleg-distancer

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

Vælg **START > Layups**.

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

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

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Scoring

1 Fra skærmbilledet med oplysninger om hullet skal du vælge **START > Scorekort**.

Scorekortet vises, når du er på greenen.

2 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem hullerne.

3 Vælg **START** for at vælge et hul.

4 Vælg **UP** eller **DOWN** for at angive scoren.

Din samlede score er opdateret.

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Opdatering af en score

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

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:56:18
Author	cozmyer

Køllesensorer

Din enhed er kompatibel med Approach® CT10 golfkøllesensorer. Du kan bruge parrede køllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype. Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til dine køllesensorer (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	jhenson

Brug af distancetæller til golf

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

- 1 Vælg **START > Triptæller**.
- 2 Vælg om nødvendigt **Nulstil** for at nulstille distancetælleren til nul.

Title	Enabling Statistics Tracking
Identifier	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:26:27
Author	pullins

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  nede.
- 2 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 3 Vælg **Stat Tracking**.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifier	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver).
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:18
Author	gerson

Registrering af statistik

Før du kan optage statistik, skal du aktivere statistikregistrering ([Aktiver registrering af statistik, side 32](#)).

- 1 Vælg et hul på dit scorecard.
- 2 Indtast det samlede antal slag, inklusive put, og tryk på **START**.
- 3 Indstil antallet af put, og tryk på **START**.
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 strafslag.

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:32
Author	wiederan

Afspilning af lydbeskeder under din aktivitet

Du kan gøre det muligt for dit ur at afspille motiverende statusbeskeder, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Lydbeskeder afspilles i dine tilsluttede hovedtelefoner vha. Bluetooth® teknologi, hvis den er tilgængelig. Ellers afspilles lydbeskeder på den telefon, der er parret via Garmin Connect appen. Under en lydbesked sætter uret eller telefonen den primære lyd på lydløs for at afspille beskeden.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

1 På urskiven skal du holde  nede.

2 Vælg **Indstillinger** > **Lydbeskeder**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil høre en besked for hver omgang, skal du vælge **Lap-alarm**.
BEMÆRK: Lydbeskeden **Lap-alarm** aktiveres som standard.
- Hvis du vil tilpasse beskeder til dine tempo- og hastighedsdata, skal du vælge **Tempo-/fartalarm**.
- Hvis du vil tilpasse beskeder til dine pulldata, skal du vælge **Pulsalarm**.
- Hvis du vil tilpasse beskederne med effektdata, skal du vælge **Effektalarm**.
- Hvis du vil høre beskeder, når du starter og stopper timeren, inklusive Auto Pause® funktionen, skal du vælge **Timer begivenheder**.
- Hvis du vil høre meddelelser for hvert træningstrin, skal du vælge **Træningsalarmer**.
- Hvis du vil høre aktivitetsalarmer afspillet som en lydbesked, skal du vælge **Aktivitetsalarmer**.
- Hvis du vil høre en lyd lige før en lydalarm eller meddelelse, skal du vælge **Toner**.
- Hvis du vil ændre sproget eller dialekten for stemmemeddelelser, skal du vælge **Dialekt**.

Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiederan

Træning

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	cozmyer

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 dataskærbilleder, der indeholder oplysninger om træningstrin, f.eks. distancen for træningstrinnet eller det gennemsnitlige tempo for trinnet.

Din enhed indeholder flere forudindlæste træninger til flere aktiviteter. Du kan oprette og finde flere træninger ved hjælp af Garmin Connect eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger og indlæse dem på din enhed.

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

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	DA-DK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:07
Author	mcdanielm

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 140).

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

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	DA-DK
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:32:48
Author	wiederan

Start af en træning

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

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg  > **Træning** > **Træning**.
- 4 Vælg en træning.

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

TIP: Under visningen af træningstrin kan du trykke på **START** for at få vist en animation af den valgte øvelse, hvis den er tilgængelig.

- 5 Vælg **START** > **Start træningen**.
- 6 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

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

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:21:40
Author	gerson

Sådan følger du en Daglig foreslået træning

Før enheden kan foreslå en daglig træning, skal du have en træningsstatus og en VO2-max estimering ([Træningsstatus, side 96](#)).

- 1 Vælg **START** på urskiven.
- 2 Vælg **Løb** eller **Cykel**.
Den daglige foreslåede træning vises.
- 3 Vælg **START**, og vælg en indstilling:
 - Vælg **Start træningen** for at gennemføre træningen.
 - Vælg **Afslut** for at kassere træningen.
 - Vælg **Trin** for at se en eksempelvisning 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.

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	gerson

Aktivering og deaktivering af meddelelser om daglig foreslået træning

Daglig foreslået træning anbefales baseret på dine tidligere aktiviteter, der er gemt på din Garmin Connect konto.

- 1 Vælg **START** på urskiven.
- 2 Vælg **Løb** eller **Cykel**.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning** > **Træning** > **Dagens forslag**.
- 5 Vælg **START** for at deaktivere eller aktivere meddelelser.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifier	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

Efter svømning i pool

Din enhed kan guide dig gennem en række trin i en svømmetræning. Oprettelse og afsendelse af en svømmetræning i pool svarer til [Træning, side 34](#) og [Følg en træning fra Garmin Connect, side 34](#).

- 1 Du skal vælge **START** > **Svøm i pool** > **Muligheder** > **Træning** fra urskiven.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Træning** for at udføre træninger, som er downloadet fra Garmin Connect.
 - Vælg **Træningskalender** for at udføre eller få vist dine planlagte træninger.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifier	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

Registrering af en kritisk svømmehastighedstest

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

- 1 På urskiven skal du vælge **START > Svøm i pool > Muligheder > Kritisk svømmehast > Kør test af kritisk svømmehastighed**.
- 2 Vælg **DOWN** for at få vist et preview af træningstrinnene.
- 3 Vælg **OK > START**.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifier	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

Redigering af dit resultat for kritisk svømmehastighed

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

- 1 På urskiven skal du vælge **START > Svøm i pool > Muligheder > Kritisk svømmehast > Kritisk svømmehast**.
- 2 Indtast minutterne.
- 3 Indtast sekunderne.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	wiederan

Om træningskalenderen

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

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifier	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:32:48
Author	wiederan

Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 140](#)).

Du kan gennemse din Garmin Connect konto for at finde en træningsplan, planlægge træninger og sende dem til din enhed.

- 1 Slut enheden til din computer.
- 2 Fra din Garmin Connect konto kan du vælge og planlægge en træningsplan.
- 3 Gennemse træningsplanen i din kalender.
- 4 Vælg  > **Send træninger til enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:32:48
Author	wiederan

Intervaltræning

Intervaltræning kan være åben eller struktureret. Strukturerede gentagelser kan baseres på distance eller tid. Enheden gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du redigerer træningen igen.

Title	Customizing an Interval Workout
Identifier	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Tilpasning af en intervaltræning

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > Intervaller > Strukturerede gentagelser**.
En træning vises.
- 5 Vælg **START > Redig..**
- 6 Vælg en eller flere valgmuligheder:
 - Hvis du vil angive intervalvarighed og -type, skal du vælge **Interval**.
 - Hvis du vil angive hvilevarighed og -type, skal du vælge **Hvile**.
 - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
 - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning > Til**.
 - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling > Til**.
- 7 Tryk på **BACK**.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:32:48
Author	wiederan

Start en intervaltræning

- 1 Tryk på **START**.
 - 2 Vælg en aktivitet.
 - 3 Hold  nede.
 - 4 Vælg **Træning > Intervaller**.
 - 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Åbn gentagelser** for at markere dine intervaller og hvileperioder manuelt ved at trykke på .
 - Vælg **Strukturerede gentagelser > START > Start træningen** for at bruge en intervaltræning baseret på distance eller tid.
 - 6 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
 - 7 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal du trykke på  for at starte det første interval.
 - 8 Følg instruktionerne på skærmen.
- Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifier	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:46:51
Author	mcdanielm

Stop en intervaltræning

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

Title	Using Virtual Partner
Identifier	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:57:12
Author	semrau

Brug af Virtual Partner

Funktionen 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 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Virtual Partner**.
- 6 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.
- 7 Start din aktivitet ([Start af aktivitet, side 6](#)).
- 8 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle til Virtual Partner skærbilledet og se, hvem der fører.



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Angivelse af et træningsmål

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

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > Angiv et mål**.
- 5 Vælg en funktion:
 - 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 Vælg **START** for at starte timeren.

Title	Cancelling a Training Target
Identifier	GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:56
Author	gerson

Annullering af et træningsmål

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

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

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 vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > Konkurrer i en aktivitet**.
- 5 Vælg en funktion:
 - 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 Vælg **START** for at starte timeren.
- 8 Når du er færdig med aktiviteten, skal du vælge **START > Gem**.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

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 tempopointsats 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.

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	mcdanielm

Oprettelse af en PacePro plan på dit ur

Før du kan oprette en PacePro plan på dit ur, skal du oprette en rute (*Sådan opretter og følger du en rute på din enhed, side 144*).

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Navigation > Baner**.
- 5 Vælg en rute.
- 6 Vælg **PacePro > Opret ny**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Måltempo**, og indtast dit måltempo.
 - Vælg **Mål for tid**, og indtast din måltid.

Enheden viser dit brugerdefinerede tempobånd.

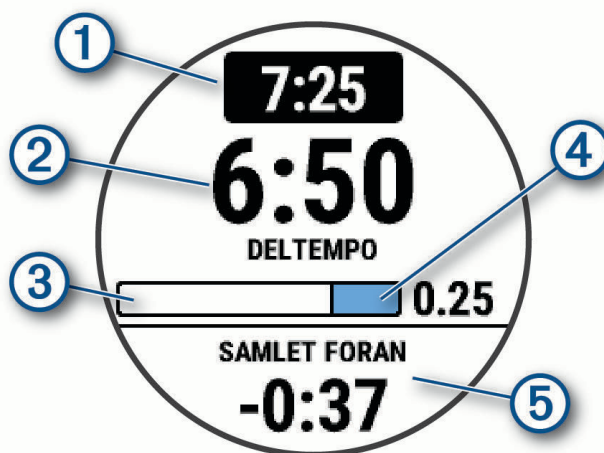
TIP: Du kan trykke på **DOWN** og vælge **Se delmål** for at få en forhåndsvisning af delmålene.

- 8 Vælg **START** for at starte planen.
- 9 Vælg om nødvendigt **Ja** for at aktivere banenavigation.
- 10 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

Sådan starter du en PacePro plan

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning** > **PacePro planer**.
- 5 Vælg en plan.
TIP: Du kan vælge **DOWN** > **Se delmålinger** for at få en forhåndsvisning af delmålene.
- 6 Vælg **START** for at starte planen.
- 7 Vælg om nødvendigt **Ja** for at aktivere banenavigation.
- 8 Vælg **START** 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

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:28:02
Author	gerson

Sådan stopper du en PacePro plan

1 Hold  nede.

2 Vælg **Stop PacePro > Ja**.

Enheden stopper PacePro planen. Aktivitetstimeren fortsætter med at køre.

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

Personlige rekorder

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

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

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	mcdanielm

Visning af dine personlige rekorder

1 På urskiven skal du holde  nede.

2 Vælg **Historik > Rekorder**.

3 Vælg en sport.

4 Vælg en rekord.

5 Vælg **Vis rekord**.

Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	mcdanielm

Gendannelse af en personlig rekord

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

1 På urskiven skal du holde  nede.

2 Vælg **Historik > Rekorder**.

3 Vælg en sport.

4 Vælg den rekord, der skal gendannes.

5 Vælg **Forrige > Ja**.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:46:51
Author	tillmonmartha

Sletning af en personlig rekord

1 På urskiven skal du holde  nede.

2 Vælg **Historik > Rekorder**.

3 Vælg en sport.

4 Vælg den rekord, der skal slettes.

5 Vælg **Slet rekord > Ja**.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	gerson

Sletning af alle personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg **Slet alle rekorder > Ja**.
Rekorderne slettes kun for den pågældende sport.
BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Title	Segments
Identifier	GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update last sentence for accuracy
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	wiederan

Segmenter

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

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

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	cozmyer

Strava™ segmenter

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

Hvis du vil være Strava medlem, skal du gå til menuen Segmenter på din Garmin Connect konto. Du kan finde yderligere oplysninger på www.strava.com.

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

Title	Racing a Segment(multi)
Identifier	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	wiederan

Sådan konkurrerer du i et segment

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

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

1 Vælg **START**.

2 Vælg en aktivitet.

3 Løb eller cykl en tur.

Når du går ind i et segment, vises en meddelelse, og du kan konkurrere i segmentet.

4 Begynd at konkurrere i segmentet.

Der vises en besked, når segmentet er fuldført.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	wiederan

Visning af segmentdetaljer

- 1 Vælg **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Træning > Segmenter**.
- 5 Vælg et segment.
- 6 Vælg en funktion:
 - Vælg **Konkurrencetider** for at få vist tid og gennemsnitshastighed eller -tempo for den, som fører segmentet.
 - Vælg **Kort** for at se segmentet på kortet.
 - Vælg **Højdeplot** for at se en højdeangivelse for segmentet.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	semrau

Brug af metronomen

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

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

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:16:10
Author	cozmyer

Udvidet visningstilstand

Du kan bruge udvidet visningstilstand til at vise dataskærm billeder fra din Forerunner enhed på en kompatibel Edge® enhed under en cykeltur eller et triatlon. Se Edge brugervejledningen for yderligere oplysninger.

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	cozmyer

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere køn, fødselsdato, højde, vægt, håndled samt indstillinger for pulszone, effektzone og kritisk svømmehastighed (CSS). Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

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

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:29:16
Author	wiederan

Træningsmål

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

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 55](#)) 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.

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

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.

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	DA-DK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:32
Author	wiederan

Indstilling af dine pulszoner

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszoner. Du kan indstille separate pulszoner for sportsprofiler som f.eks. løb, cykling og svømning. Indstil din maksimale puls for at få de mest nøjagtige kalorie data 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  nede.

2 Vælg **Brugerprofil > Puls**.

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

Du kan bruge funktionen Find automatisk til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet ([Automatisk registrering af præstationsmålinger](#), side 86).

4 Vælg **Laktat-tærskel > Laktat-tærskel**, og indtast din syregrænsepuls.

Du kan udføre en guidet test for at vurdere din syregrænse ([Laktattærskel](#), side 93). Du kan bruge funktionen Find automatisk til automatisk at registrere din syregrænse under en aktivitet ([Automatisk registrering af præstationsmålinger](#), side 86).

5 Vælg **Hvilepuls > Indstil brugerdefineret**, og indtast din hvilepuls.

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

6 Vælg **Zoner > Baseret på**.

7 Vælg en mulighed:

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

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

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

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

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Sådan lader du enheden indstille dine pulszone

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

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte (*Indstilling af din brugerprofil, side 52*).
- 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.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

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

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:12:21
Author	gerson

Indstilling af dine effektzoner

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil > Effektzoner > Baseret på**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Watt** for at få vist og redigere zonerne i watt.
 - Vælg **% FTP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle grænseeffekt.
- 4 Vælg **FTP**, og angiv din FTP-værdi.
- 5 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 6 Vælg om nødvendigt **Minimum**, og angiv den minimale effektværdi.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	wiederan

Sæt din træningsstatus på pause

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.

Vælg en mulighed:

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

TIP: Du skal synkronisere enheden med din Garmin Connect konto.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:26:20
Author	wiederan

Genoptagelse af den træningsstatus, der er sat på pause

Du kan genoptage din træningsstatus, når du er klar til at starte træningen igen. For at opnå de bedste resultater skal du udføre mindst to VO2 maks. målinger hver uge (*Om VO2-max estimeringer, side 87*).

Vælg en mulighed:

- På træningsstatus-widgeten skal du holde  nede og vælge **Muligheder > Fortsæt træningsstatus**.
- I Garmin Connect indstillingerne skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus >  > Fortsæt træningsstatus**.

TIP: Du skal synkronisere enheden med din Garmin Connect konto.

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	22/04/2021 13:14:43
Author	petersenj

Aktivitetstracking

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

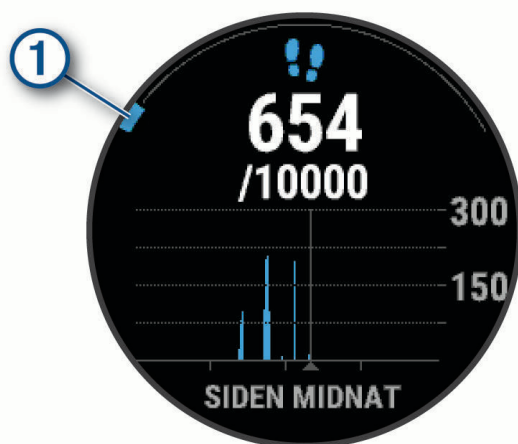
Antallet af skridt i løbet af dagen vises på widget'en for skridt. Skridttælleren opdateres jævnligt.

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

Title	Auto Goal
Identifier	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:56:18
Author	gerson

Automatisk mål

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



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

Title	Using the Move Alert
Identifier	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:57:55
Author	gerson

Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises Bevæg dig! og den røde bjælke. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til ([Systemindstillinger, side 186](#)).

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

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	DA-DK
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	wiederan

Søvnregistrering

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

BEMÆRK: En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 60](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:06:24
Author	wiederan

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Bær enheden, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata på Garmin Connect webstedet ([Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 114](#)).
Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:26:55
Author	burzinskittu

Brug af Må ikke forstyrres-tilstand

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

BEMÆRK: Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto. Du kan aktivere indstillingen Sovetid i systemindstillingerne for automatisk at angive Vil ikke forstyrres-tilstanden under din normale sovetid ([Systemindstillinger, side 186](#)).

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen.

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

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	tillmonmartha

Minutter med høj intensitet

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

Enheden overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Enheden lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	tillmonmartha

Optjening af intensitetsminutter

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

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Hav enheden på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFEBD8
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

Garmin Move IQ™ Begivenheder

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

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	DA-DK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:07
Author	pruekatie

Indstillinger for aktivitetstracking

Hold  nede, og vælg **Indstillinger > Aktivitetstracking**.

Status: Deaktiverer aktivitetstracking.

Aktivitalsalarm: Viser en meddelelse og aktivitetsindikatoren på den digitale urskive og skærmbilledet med skridt. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til ([Systemindstillinger, side 186](#)).

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

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

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

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:24:45
Author	mcdanielm

Deaktivering af aktivitetstracking

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

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

2 Vælg **Indstillinger > Aktivitetstracking > Status > Fra**.

Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	DA-DK
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:21:03
Author	pruekatie

Registrering af hydrering

Du kan registrere dit daglige væskeindtag, aktivere mål og alarmer og indtaste de beholderstørrelser, du oftest bruger. Hvis du aktiverer automatiske mål, øges dit mål på de dage, hvor du registrerer en aktivitet. Når du træner, har du brug for mere væske til at erstatte den mistede sved.

BEMÆRK: Du kan bruge Connect IQ appen til at downloade widgeten til registrering af hydrering.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:09
Author	pullins

Registrering af menstruationscyklus

Din menstruationscyklus er en vigtig del af dit helbred. Du kan bruge din enhed til at logge fysiske symptomer, sexlyst, seksuel aktivitet, ægløsningsdage og meget mere. Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik Garmin Connect appen.

- Registrering af menstruationscyklus og detaljer
- Fysiske og følelsesmæssige symptomer
- Menstruations- og fertilitetsforudsigelser
- Information om sundhed og ernæring

BEMÆRK: Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje og fjerne widgets.

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:53:09
Author	wiederan

Pulsmålerfunktioner

Forerunner enheden har en håndledspulsmåler og er kompatibel med pulsmålere med brystrem. Du kan få vist pulsdata på pulsmåler-widget'en. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdata er tilgængelige, anvender enheden brystpulsdataene.

Der er flere pulsrelaterede funktioner, som er tilgængelige i standard widget-sløjfen.

	Din nuværende puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Denne widget viser også en graf over din puls for de sidste fire timer, hvor din højeste og laveste puls bliver fremhævet.
	Dit aktuelle stressniveau. Enheden måler din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at estimere dit stressniveau. Et lavere tal indikerer et lavere stressniveau.
	Dit aktuelle Body Battery™ energiniveau. Enheden beregner dine nuværende energireserver baseret på søvn, stress og aktivitetsdata. Højere tal angiver en højere energireserve.
	Den nuværende iltmætning i dit blod. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til motion og stress. BEMÆRK: Sensoren til måling af iltmætning er placeret på bagsiden af enheden.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifier	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	DA-DK
Description	Title only topic.
Version	2
Revision	2
Changes	Fix Romanian Translation. No English change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:06
Author	pullins

Håndledsbaseret puls

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	DA-DK
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:09
Author	pullins

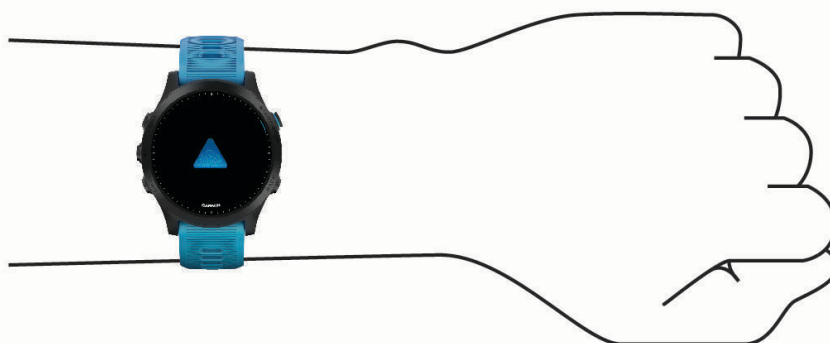
Sådan bæres uret

⚠ 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 håndledet. 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 66](#) for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 104](#) 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 www.garmin.com/fitandcare.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	gerson

Tip til uregelmæssige pulsdata

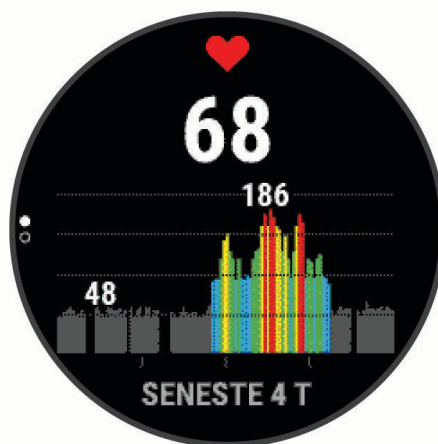
Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
 - Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
 - Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af enheden.
 - Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
 - Vent, indtil  ikonet lyser konstant, før du begynder på din aktivitet.
 - Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.
- BEMÆRK:** Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.
- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	DA-DK
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3
Version	7
Revision	2
Changes	Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/moved conditioned statements to make this work in short QSMs
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	gerson

Visning af pulsmåler-widgetet

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist pulsmåler-widgeten.
BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 165*).
- 2 Tryk på **START** for at se din aktuelle puls i slag pr. minut (bpm) og en graf, der viser din puls de seneste 4 timer.



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

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	DA-DK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	burzinskititu

Send pulldata til Garmin enheder

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

BEMÆRK: Når du sender pulldata, reduceres batterilevetiden.

1 Fra pulswidgeten skal du holde  nede.

2 Vælg **Pulsindstillinger** > **Send pulldata**.

3 Tryk på **START**.

Forerunner enheden begynder at sende dine pulldata, og  vises.

4 Par din Forerunner enhed med din Garmin ANT+ kompatible enhed.

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

TIP: Hvis du vil stoppe med at sende dine pulldata, skal du trykke på STOP på skærmen for udsendelse af puls.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options varid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	pruekatie

Overførsel af pulldata under en aktivitet

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

BEMÆRK: Når du sender pulldata, reduceres batterilevetiden.

1 Fra pulswidgeten skal du holde  nede.

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

3 Påbegynd en aktivitet ([Start af aktivitet, side 6](#)).

Forerunner enheden begynder at sende dine pulldata i baggrunden.

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

4 Par din Forerunner enhed med din Garmin ANT+ kompatible enhed.

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

TIP: Hvis du vil afbryde overførslen af dine pulldata, skal du stoppe aktiviteten ([Stop en aktivitet, side 7](#)).

Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	pruekatie

Indstilling af alarm ved unormal puls

⚠ FORSIGTIG

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

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

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

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

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options valid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:07
Author	pruekatie

Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

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

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

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

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

Brystpuls under svømning

HRM-Pro, HRM-Swim og HRM-Tri pulstilbehøret registrerer og gemmer dine pulsdatab, mens du svømmer. Hvis du vil se dine pulsdatab, kan du tilføje pulsdatabfelter ([Tilpasning af skærm billeder, side 168](#)).

BEMÆRK: Brystpulsdatab er ikke synlige på kompatible Forerunner enheder, mens pulsmåleren er under vand.

Du skal starte en aktivitet med tidtagning på din parrede Forerunner enhed for at se gemte pulsdatab senere. Under hvileintervaller, hvor du er oppe af vandet, sender pulstilbehøret dine pulsdatab til din Forerunner enhed. Din Forerunner enhed downloader automatisk gemte pulsdatab, når du gemmer din svømmeaktivitet med tidtagning. Dit pulstilbehør skal være oppe af vandet, aktivt og inden for enhedens rækkevidde (3 m), mens data downloades. Dine pulsdatab kan gennemses i enhedens historik og på din Garmin Connect konto.

Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdatab er tilgængelige, anvender enheden brystpulsdatabene.

Title	HRM-Pro (title)
Identifier	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

HRM-Pro tilbehør

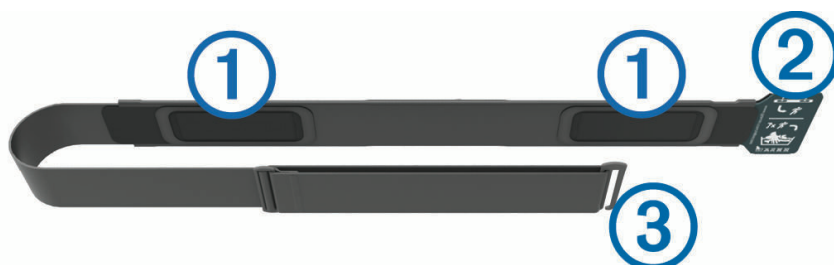
Enheden kan registrere puls under svømmeturen ([Brystpuls under svømning, side 70](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the extender, and added a note indicating one could be purchased on our website.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:30
Author	burzinskititu

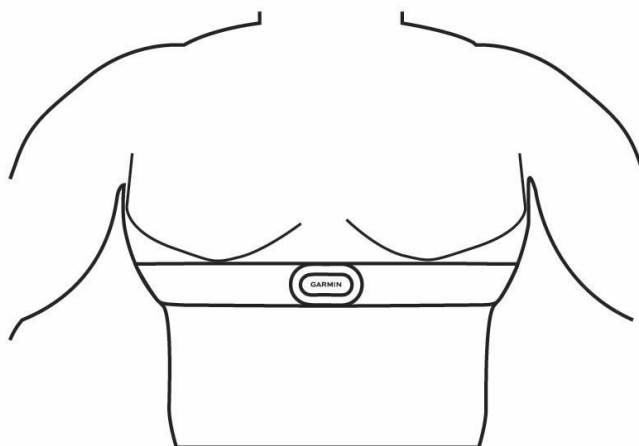
Påsætning af pulsmåleren

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under din aktivitet. Du kan om nødvendigt købe en remforlænger på buy.garmin.com.

- 1 Gør elektroderne ① bag på pulsmåleren våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.



- 2 Pulsmåleren skal bæres med Garmin logoets højre side opad.



Sammenkoblingen mellem løkken ② og krogen ③ skal være på din højre side.

- 3 Spænd pulsmåleren rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen til løkken.

BEMÆRK: Sørg for, at vedligeholdelsesmærket ikke foldes.

Når du har taget pulsmåleren på, er den aktiv og sender data.

Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifier	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:34
Author	wiederan

HRM-Pro Løbetempo og distance

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

Nøjagtigheden af tempo og distance forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardindstillingen for uret er **Autokalibrering**. Tilbehøret til HRM-Pro serien kalibreres, hver gang du løber udenfor med det tilsluttet dit kompatible Forerunner ur.

BEMÆRK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktivitetsprofilerne indendørs, trail eller ultraløb (*Tip til registrering af løbetempo og distance, side 72*).

Manuel kalibrering: Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede tilbehør til HRM-Pro serien (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 10*).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifier	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:34
Author	wiederan

Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater Forerunner urets software (*Produktopdateringer, side 205*).
- Gennemfør flere udendørs løbeture med GPS og dit tilsluttede tilbehør fra 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 ANT+ fodsensor, 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 10*).
- 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 10*).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:30
Author	burzinskittu

Lagring af pulldata for aktiviteter med tidtagning

Du kan starte en aktivitet med tidtagning på din kompatible, parrede Forerunner enhed, og pulsmåleren registrerer dine pulldata, selvom du bevæger dig væk fra enheden. Du kan f.eks. optage pulldata under træningsaktiviteter eller holdsport, hvor du ikke kan bære ur.

Din pulsmåler sender automatisk dine gemte pulldata til din kompatible Forerunner enhed, når du gemmer din aktivitet. Din pulsmåler skal være aktiv og inden for enhedens område (3 m), mens data overføres.

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

Sådan finder du dine gemte pulldata

Hvis du gemmer en aktivitet med tidtagning, før du uploader de gemte pulldata, kan du downloade dataene fra HRM-Pro tilbehøret.

BEMÆRK: Dit HRM-Pro tilbehør kan gemme op til 18 timers aktivitetshistorik. Når pulsmålerens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

- 1 Påsæt pulsmåleren.
- 2 Fra din Garmin enhed skal du vælge historikmenuen.
- 3 Vælg aktiviteten med tidtagning, som du gemte, mens du havde pulsmåleren på.
- 4 Vælg **Download HR**.

Title	Pool Swimming
Identifier	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

Svømning i bassin

BEMÆRK

Vask pulsmåleren i hånden, når den har været udsat for klor eller andre poolkemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade pulsmåleren.

Tilbehøret HRM-Pro er primært designet til svømning i havet men kan lejlighedsvist anvendes til svømning i pool. Pulsmåleren skal bæres under badetøjet eller en triatlondragt under svømning i pool. Ellers kan den skride ned ad dit bryst, når du skubber dig væk fra poolkanten.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifier	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:30
Author	burzinskititu

Vedligeholdelse af pulsmåleren

BEMÆRK

Ophobning af sved og salt på remmen kan beskadige pulsmåleren permanent og reducere dens evne til at rapportere nøjagtige data.

Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, når du vasker pulsmåleren, kan det beskadige pulsmåleren.

- Skyl pulssensoren efter hver anvendelse.
- Håndvask pulsmåleren efter hver 7. anvendelse eller efter en tur i svømmebassinet med varmt vand ved en temperatur på maks. 40 °C (104 °F) og en lille smule mildt rengøringsmiddel, f.eks. opvaskemiddel.
- Skyl remmen grundigt efter håndvask af pulsmåleren for at fjerne rester af rengøringsmiddel, der kan forårsage hudirritation.
- Kom ikke pulssensoren i vaskemaskinen eller tørretumbleren.
- Når pulsmåleren skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:04:51
Author	gerson

Tip til uregelmæssige pulsddata

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

- Put vand på elektroderne og kontaktområderne igen (om nødvendigt).
- Stram remmen på din brystkasse.
- Varm op i 5 til 10 minutter.
- Følg vedligeholdelsesinstruktionerne ([Vedligeholdelse af pulsmåleren, side 74](#)).
- Brug en bomuldstrøje, eller fugt begge sider af remmen omhyggeligt.

Syntetiske stoffer, der gnider eller slår mod pulsmåleren, kan skabe statisk elektricitet, der forstyrrer pulssignalerne.

- Flyt dig væk fra kilder, der kan forstyrre din pulsmåler.

Andre forstyrrende kilder kan være stærke elektromagnetiske felter, nogle 2,4 GHz trådløse sensorer, el-ledninger med meget høj spænding, elektriske motorer, ovne, mikrobølgeovne, 2,4 GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-adgangspunkter.

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

HRM-Swim tilbehør

Enheden kan registrere puls under svømmeturen ([Brystpuls under svømning, side 70](#)).

Title	Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)
Identifier	GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:24
Author	gerson

Størrelsestilpasning af pulsmåler

Før du svømmer første gang, bør du bruge lidt tid til at størrelsestilpasse pulsmåleren. Den skal sidde stramt nok til at forblive på plads, når du skubber dig væk fra poolkanten.

- Vælg en stropudvidelse, og sæt den på den elastiske ende af pulsmåleren.

Pulsmåleren leveres med tre udvidelsesstroppe til forskellige bryststørrelser.

TIP: Stropudvidelsen i middelstørrelse passer til de fleste trøjestørrelser (fra medium til extra-large).

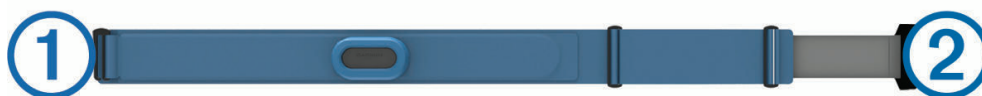
- Sæt pulsmåleren omvendt på, så du nemt kan justere skyderen på stropudvidelsen.
- Sæt pulsmåleren på foran, så du nemt kan justere skyderen på pulsmåleren.

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)
Identifier	GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

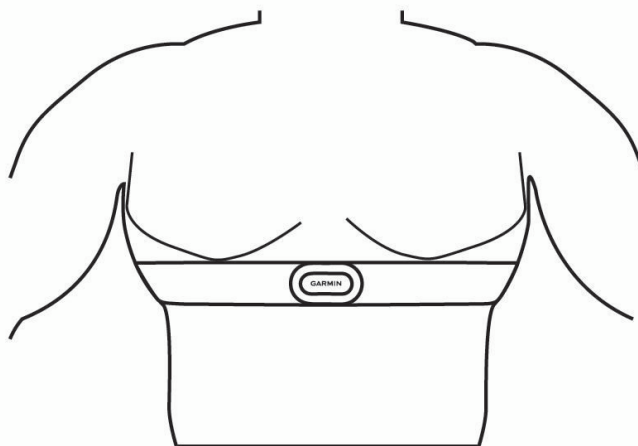
Påsætning af pulsmåleren

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet.

- 1 Vælg en stropudvider for den bedste pasform.
- 2 Pulsmåleren skal bæres med Garmin logoets højre side opad.
Sammenkoblingen af krogen ① og løkken ② skal være på din højre side.



- 3 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen til løkken.



BEMÆRK: Sørg for, at vedligeholdelsesmærket ikke foldes.

- 4 Spænd pulsmåleren, så den sidder tæt rundt om dit bryst, men ikke stramt.
Når du har taget pulsmåleren på, er den aktiv og lagrer og sender data.

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:41
Author	gerson

Tips til anvendelse af tilbehøret HRM-Swim

- Juster stramningen af pulsmåleren og stropudvideren, hvis pulsmåleren skrider ned ad dit bryst, når skubber dig væk fra poolkanten.
- Stå op mellem intervallerne, så pulsmåleren er ude af vandet, hvis du skal se dine pulldata.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:39
Author	gerson

Datalagring

Pulsmåleren kan lagre op til 20 timers data i en enkelt aktivitet. Når pulsmålerens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

Du kan starte en aktivitet med tidtagning på din parrede Forerunner enhed, og pulsmåleren registrerer dine pulldata, selvom du bevæger dig væk fra enheden. Du kan f.eks. optage pulldata under træningsaktiviteter eller holdsport, hvor du ikke kan bære ur. Din pulsmåler sender automatisk dine gemte pulldata til din Forerunner enhed, når du gemmer din aktivitet. Din pulsmåler skal være aktiv og inden for enhedens område (3 m), mens data uploades.

Title	HRM-Tri (title)
Identifier	GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	title only
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:55
Author	wiederan

HRM-Tri tilbehør

Afsnittet HRM-Swim i denne brugervejledning beskriver registrering af puls under din svømmetur ([Brystpuls under svømning, side 70](#)).

Title	Running Dynamics
Identifier	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	DA-DK
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:05:49
Author	burzinskititu

Løbedynamik

Du kan bruge din kompatible Forerunner enhed parret med HRM-Pro tilbehøret eller andet løbedynamiktilbehør til at give tilbagemelding om din løbeform i realtid. Hvis din Forerunner enhed blev leveret med HRM-Pro tilbehøret, er enhederne allerede parret.

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

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

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

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

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

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

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

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

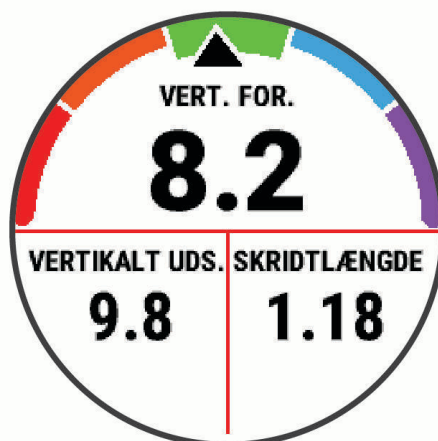
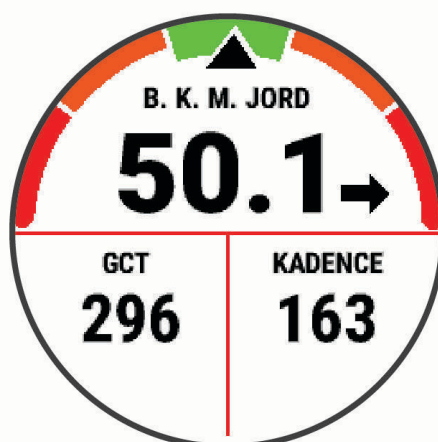
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

Træning med løbedynamik

Før du kan få vist løbedynamik, skal du tage et HRM-Pro, HRM-Run™ eller HRM-Tri tilbehør eller Running Dynamics Pod tilbehøret på og parre det med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)).

Hvis din Forerunner var pakket sammen med pulsmåleren, er enhederne allerede parret, og Forerunner er indstillet til at vise løbedynamik.

- 1 Vælg **START**, og vælg en løbeaktivitet.
- 2 Vælg **START**.
- 3 Løb en tur.
- 4 Rul ned til løbedynamikskærm billederne for at se dine målinger.



- 5 Tryk om nødvendigt vedvarende på **UP** for at redigere, hvordan data for løbedynamik skal vises.

Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	3
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:37:44
Author	pullins

Farvemålere og data for løbedynamik

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

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

Gå til www.garmin.com/performance-data/running/ for at få flere oplysninger om løbedynamik. For yderligere teorier og fortolkninger af løbedynamikdata kan du søge i anerkendte løbetidsskrifter og -websteder.

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

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:37:44
Author	cozmyer

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

Balance for den tid, du er i kontakt med jorden måler din løbesymmetri og vises som en procentdel af din samlede kontakt med jorden. F.eks. angiver 51,3 % med en pil, der peger til venstre, at løberen bruger mere tid på jorden med venstre fod. Hvis 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 farvemåleren eller datafeltet, mens du løber, eller se opsummeringen på din Garmin Connect konto efter løbeturen. Som med de andre data vedrørende løbedynamik er balancen for den tid, du er i kontakt med jorden, en kvantitativ måling, der kan hjælpe dig til at lære mere om dine løbemåde.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:37:44
Author	mcdanielm

Data for vertikale udsving og vertikalt forhold

Dataintervallerne for vertikalt udsving og vertikalt forhold er lidt forskellige afhængig af sensoren og, om den er anbragt på brystet (HRM-Pro, HRM-Run eller HRM-Tri tilbehør) 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 %

Title	Tips for Missing Running Dynamics Data
Identifier	GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2
Language	DA-DK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

Tip til manglende data for løbedynamik

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

- Kontrollér, at du har et tilbehør for løbedynamik, for eksempel HRM-Pro tilbehøret.
Tilbehør med løbedynamik har  foran på modulet.
- Par tilbehøret til løbedynamik med din Forerunner enhed igen i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis du bruger HRM-Pro tilbehøret, skal du parre det med Forerunner enheden 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.

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	DA-DK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	wiederan

Præstationsmålinger

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Deaktivering af meddelelser om præstation

Nogle meddelelser om præstation vises ved afslutningen af din aktivitet. Nogle meddelelser om præstation vises under en aktivitet eller, når du når et nyt præstationskrav, for eksempel et nyt VO2-max estimat. Du kan deaktivere funktionen Præstationskrav for at undgå nogle af disse meddelelser.

1 Hold  nede.

2 Vælg **Fysiologiske målinger > Præstationskrav**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifier	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	gerson

Automatisk registrering af præstationsmålinger

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

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Fysiologiske målinger > Find automatisk**.
- 3 Vælg en funktion.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	gerson

Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

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

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

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

Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	DA-DK
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:58:34
Author	burzinskittu

Om VO2-max estimeringer

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

På enheden vises din VO2-max estimering som et tal, en beskrivelse og et niveau på måleren. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dit VO2-max estimering, herunder din fitnessalder. Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn og en anden alder. Mens du træner, kan din fitnessalder med tiden blive mindre ([Se din fitnessalder, side 89](#)).



 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Dårlig

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 maks. standardbedømmelser, side 224](#)) og gå til www.CooperInstitute.org.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	DA-DK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	pruekatie

Få dit VO2-max estimering for løb

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)). Hvis din Forerunner enhed havde en pulsmåler inkluderet i pakken, er enhederne allerede parret.

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 52](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 54](#)). Estimatet kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbshastighed. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering ([Deaktivering af VO2-max registrering, side 89](#)).

- 1 Løb i mindst 10 minutter udenfor.
- 2 Efter din løbetur vælger du **Gem**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle igennem præstationsmålingerne.

TIP: Du kan vælge START for at få vist yderligere oplysninger.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	DA-DK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling

Denne funktion kræver en effektmåler og en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Effektmåleren skal parres med din Forerunner enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)). Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med din enhed. Hvis din Forerunner enhed havde en pulsmåler inkluderet i pakken, er enhederne allerede parret.

For at få det mest præcise estimat, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 52](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 54](#)). Estimatet kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

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

TIP: Du kan vælge START for at få vist yderligere oplysninger.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifier	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:37
Author	mcdanielm

Deaktivering af VO2-max registrering

Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og trailløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke din VO2-max estimering ([Om VO2-max estimeringer, side 87](#)).

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg **Trailløb** eller **Ultraløb**.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Registrer VO2-max > Fra**.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	DA-DK
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:37
Author	mcdanielm

Se din fitnessalder

Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn. Din enhed 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 Garmin Index™ skala, bruger din enhed 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 52](#)).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Sundhedsstatistik > Fitnessalder**.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	pruekatie

Varme- og højdepræstationsakklimatisering

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

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

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	mcdanielm

Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 52](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 54](#)).

Din enhed bruger VO2-max. estimatet ([Om VO2-max estimeringer, side 87](#)) og din træningshistorik til at give en målløbetid. Enheden analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

TIP: Hvis du har mere end én Garmin enhed, kan du aktivere Physio TrueUp™ funktionen, som gør det muligt for enheden at synkronisere aktiviteter, historik og data fra andre enheder ([Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger, side 86](#)).

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

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

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

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

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	DA-DK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:34
Author	mcdanielm

Om Training Effect

Training Effect måler, hvilken indvirkning træningen har på din aerobe og anaerobe kondition. Training Effect stiger under aktiviteten. Efterhånden som aktiviteten skrider frem, øges værdien af Training Effect. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger og din træningshistorik samt puls, varighed og aktivitetens intensitet. Der er syv forskellige etiketter for Training Effect, som beskriver den primære fordel ved din aktivitet. Hver etiket er farvekodet og svarer til dit træningsbelastningsfokus (*Træningsbelastningsfokus, side 99*). Hver feedbacksætning, f.eks. "Stor påvirkning af VO2-max", har en tilsvarende beskrivelse i dine Garmin Connect aktivitetsdetaljer.

Aerob Training Effect bruger din puls til at måle, hvordan den akkumulerede intensitet af træningen påvirker din aerobe kondition, og angiver, om træningen vedligeholder din nuværende kondition eller forbedrer den. Dit overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), der akkumuleres under træning, knyttes til en række værdier, der redegør for dit konditionsniveau og dine træningsvaner. Stabil træning med moderat anstrengelse eller træninger, som involverer længere intervaller (> 180 sekunder), har en positiv indvirkning på dit aerobe stofskifte og giver en aerob træningseffekt.

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

Du kan tilføje Aerob Træningseffekt og Anaerob Træningseffekt som datafelter i ét af dine træningsskærmbilleder 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 www.firstbeat.com.

Title	Performance Condition
Identifier	GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:18
Author	pullins

Præstationskrav

Mens du udfører din aktivitet, f.eks. løb eller cykling, analyserer funktionen Præstationskrav dit tempo, din hjerterytme og dine pulsudsving for at lave en reeltidsvurdering 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 træningsskærm billeder 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 87*)).

Title	Viewing Your Performance Condition
Identifier	GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	wording change from Joe Heikes
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:55
Author	wiederan

Sådan vises dit præstationskrav

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler.

- 1 Føj **Præstationskrav** til et dataskærm billede (*Tilpasning af skærm billeder, side 168*).
- 2 Løb eller cykl en tur.
Efter 6 til 20 minutter vises dit præstationskrav.
- 3 Rul til dataskærm billedet for at få vist dit præstationskrav under hele løbe- eller køreturen.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	wiederan

Laktattærskel

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

Hvis du allerede kender pulsværdien for din laktattærskel, kan du angive den i dine brugerprofilindstillinger ([Indstilling af dine pulszoner, side 54](#)).

Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Per FR645 FRM96 feedback - VO2 estimate from previous run is no longer necessary.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:57:12
Author	semrau

Sådan foretages en guidet test for at bestemme din syregrænse

Denne funktion kræver en Garmin brystpulsmåler. Før du kan foretage en guidet test, skal du sætte pulsmåleren på og parre den med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)).

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

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

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

Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	pullins

Få dit FTP-estimat

Før du kan se dit FTP-estimat (Functional Threshold Power), skal du parre en brystpulsmåler og en effektmåler med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)), og du skal have dit VO2-max-estimat ([Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling, side 88](#)).

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

- 1 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist Performance Widget.
- 2 Vælg **START** for at rulle gennem præstationsmålingerne.

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

 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Utrænet

Se appendiks ([FTP-bedømmelser, side 225](#)) 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.

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Joe H and Kerri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:46:07
Author	wiederan

Udførelse af en FTP-test

Før du kan gennemføre en test og bestemme dit FTP (Functional Threshold Power), skal du parre en brystpulsmåler og en effektmåler med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 158*), og du skal have din VO2-max estimering (*Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling, side 88*).

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

1 Fra urskiven vælges **START**.

2 Vælg en cykleaktivitet.

3 Hold  nede.

4 Vælg **Træning > Test under FTP-vejl.**

5 Følg instruktionerne på skærmen.

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

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

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

7 Vælg en funktion:

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

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	cozmyer

Træningsstatus

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

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



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

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

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

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

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

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

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	gerson

Træningsstatusniveauer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifier	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	pruekatie

Tips til at hente din træningsstatus

Træningsstatusfunktionen afhænger af opdaterede vurderinger af dit formniveau, inklusive mindst to VO2-max målinger om ugen. Dit VO2-max. estimat bliver opdateret efter udendørs løb eller cykelture med effektmåler, hvor din puls nåede op på mindst 70% af din maksimale puls i flere minutter. 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 ([Deaktivering af VO2-max registrering, side 89](#)).

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

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

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

- Registrer alle dine fitnessaktiviteter på denne enhed, og aktiver funktionen PhysioTrueUp, der tillader din enhed at indsamle oplysninger om din præstation. ([Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger, side 86](#)).

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	cozmyer

Træningsbelastning

Træningsbelastningen er et mål for din træningsmængde i løbet af de seneste syv dage. Det er summen af dine EPOC-målinger (ekstra iltbehov efter træning) for de seneste syv dage. Måleren viser, om din aktuelle belastning er for lav, for høj eller inden for det optimale område for at opretholde eller forbedre dit formniveau. Det optimale område er bestemt ud fra dit aktuelle formniveau og din træningshistorik. Området justeres, når din træningstid og -intensitet øges eller mindskes.

Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:39:37
Author	wiederan

Træningsbelastningsfokus

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

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

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

Manglende høj aerob belastning: Prøv at tilføje flere høje aerobe aktiviteter for at hjælpe med at forbedre din laktattærskel og VO2-max. over tid.

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

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

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

Højt aerobt fokus: Din træningsbelastning er for det meste høj aerob aktivitet. Disse aktiviteter hjælper med at forbedre laktattærsklen, VO2-max. og udholdenhed.

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

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

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	DA-DK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

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.

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	gerson

Visning af din restitutionstid

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 52](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 54](#)).

1 Løb en tur.

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

Restitutionstiden vises. Den maksimale tid er 4 dage.

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

Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

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.

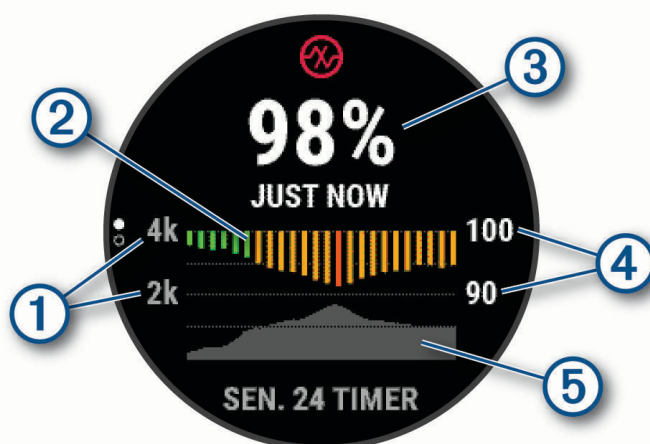
Title	Pulse Oximeter
Identifier	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	cozmyer

Måling af iltmætning

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

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se iltmætningsmåler- widgeten (*Få målinger af iltmætning, side 103*). Du kan også aktivere heldagsmålinger (*Aktivering af heldags-akklimeringstilstand, side 104*). Når du ikke bevæger dig, analyserer enheden din iltmætning og din højde. Højdeprofilen hjælper med til at angive, hvordan dine iltmætningsværdier ændrer sig i forhold til højden.

På enheden vises iltmætningsværdien som en iltmætningsprocentdel og en farve på grafen. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage. Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.



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

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifier	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	pullins

Få målinger af iltmætning

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

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

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at se widgeten til iltmætning.
- 2 Tryk på **START** for at få vist widget-oplysninger og starte en iltmætningsmåling.
- 3 Stå stille i op til 30 sekunder.

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

- 4 Tryk på **DOWN** for at få vist en graf over dine iltmætningsmålinger for de seneste syv dage.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering

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

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

- 1 I widgeten for måling af iltmætning skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Muligheder > Pulse Ox-tilstand > Under søvn**.

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Aktivering af heldags-akklimeringstilstand

1 I widgeten for måling af iltmætning skal du holde  nede.

2 Vælg **Muligheder > Pulse Ox-tilstand > Hele dagen**.

Enheden analyserer automatisk din iltmætning dagen igennem, når du ikke bevæger dig.

BEMÆRK: Aktivering af heldags-akklimeringstilstand reducerer batterilevetid.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:09
Author	pullins

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 håndledsknoglen. 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.

Title	Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level
Identifier	GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new, similar to stress score
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:58:08
Author	wiederan

Visning af pulsvariationens stress-score

Før du kan tage stresstesten for din pulsvariation, skal du tage en Garmin brystpulsmåler på og parre den med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)).

Pulsvariationens stress-score er resultatet af en treminutters test, der udføres, mens du står stille, hvor Forerunner enheden analyser pulsforskellen for at bestemme dit samlede stressniveau. Træning, søvn, ernæring og dagligdags stress har alle indflydelse på dine præstationer. Området for stress-scoren er 1 til 100, hvor 1 er en meget lav stresstilstand, og 100 er en meget høj stresstilstand. At kende din stress-score kan hjælpe dig med at afgøre, om din krop er klar til en hård træning eller til yoga.

TIP: Garmin anbefaler, at du måler din stress-score, før du træner, på ca. samme tidspunkt og under de samme forhold hver dag. Du kan vist tidligere resultater på din Garmin Connect konto.

1 Vælg **START** > **DOWN** > **HRV Stress** > **START**.

2 Følg vejledningen på skærmen.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

Brug af widget for stressniveau

Widget for stressniveau viser dit aktuelle stressniveau og en graf over dit stressniveau de sidste mange timer. Den kan også føre dig gennem en vejrtrækningsaktivitet for at hjælpe dig med at slappe af ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 165](#)).

1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at se widget til stressniveau.

2 Vælg **START**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg **DOWN** for at få vist yderligere detaljer.

TIP: Blå søjler angiver perioder med hvile. Gule søjler angiver perioder med stress. Grå søjler angiver perioder, hvornår du var for aktiv til at bestemme dit stressniveau.

- Vælg **START** > **DOWN** for at starte en afslapningsaktivitet.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2021 13:14:43
Author	mcdanielm

Body Battery

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

Du kan synkronisere enheden med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer ([Tips til forbedrede Body Battery data, side 108](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

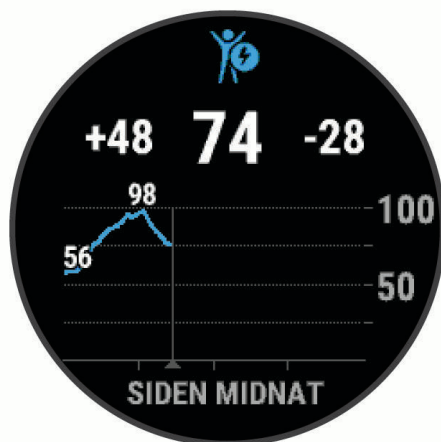
Visning af Body Battery widgets

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

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist Body Battery widgeten.

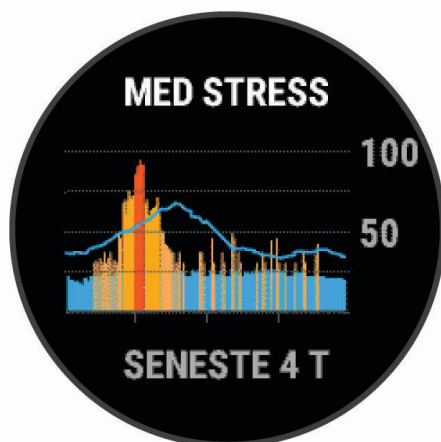
BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 165*).

- 2 Tryk på **START** for at få vist en graf over dit Body Battery-niveau siden midnat.



- 3 Tryk på **DOWN** for at se en kombineret graf over dine Body Battery og stressniveauer.

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



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	tillmonmartha

Tips til forbedrede Body Battery data

- For at opnå mere præcise resultater kan du have enheden 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.

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new idea from Joe Heikes, QSM title only.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:10:39
Author	wiederan

Intelligente funktioner

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	DA-DK
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:53:09
Author	mcdanielm

Parring af din smartphone med enheden

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

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

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

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

Første gang du tænder enheden, er den i parringstilstand.

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

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

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

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:37:34
Author	mcdanielm

Tip til eksisterende Garmin Connect brugere

1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .

2 Vælg **Garmin-enheder > Tilføj enhed**.

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added Signature option.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	gerson

Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre din Forerunner enhed med en kompatibel mobil enhed ([Parring af din smartphone med enheden, side 109](#)).

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

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changing the button used to bring up the message options to START.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	burzinskititu

Visning af meddelelser

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

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:24:45
Author	mcdanielm

Afspilning af lydbeskeder på din smartphone under din aktivitet

Før du kan konfigurere lydbeskeder, skal du parre en smartphone med Garmin Connect appen med din Forerunner enhed.

Du kan indstille Garmin Connect appen til at afspille motiverende statusbeskeder på din smartphone, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Lydbeskederne omfatter oplysninger om antal omgange, omgangstid, tempo eller hastighed samt puls. Under en lydbesked Garmin Connect sætter appen den primære lyd fra din smartphone på lydløs for at afspille beskeden. Du kan tilpasse lydstyrkerne i Garmin Connect appen.

BEMÆRK: Hvis du har en Forerunner enhed, kan du aktivere lydbeskeder på enheden via dine tilsluttede hovedtelefoner uden at bruge en tilsluttet smartphone ([Afspilning af lydbeskeder under din aktivitet, side 33](#)).

BEMÆRK: Lydbeskeden Lap-alarm aktiveres som standard.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder**.
- 3 Vælg din enhed.
- 4 Vælg **Aktivitetsmuligheder > Lydbeskeder**.

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	DA-DK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	pullins

Administration af meddelelser

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

Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du bruge iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på enheden.
- Hvis du bruger en Android™ smartphone, skal du i Garmin Connect appen vælge **Indstillinger > Meddelelser**.

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:09
Author	pullins

Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen.

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

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	pruekatie

Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer

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

BEMÆRK: Smartphone- forbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

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

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	DA-DK
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	12/03/2021 08:12:28
Author	mcdanielm

Bluetooth Forbundne funktioner

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

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

Lydbeskeder: Giver mulighed for, at Garmin Connect appen kan afspille statusmeddelelser, såsom kilometermellemtider og andre data, på din smartphone under en løbetur eller anden aktivitet.

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

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

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

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

GroupTrack: Her kan du blive medlem af en gruppe ved hjælp af LiveTrack, så andre kan se din position direkte på skærmen og i realtid.

PacePro downloads: Giver dig mulighed for at oprette og downloade PacePro strategier i Garmin Connect appen og sende dem trådløst til din enhed.

Telefonmeddelelser: Viser telefonmeddelelser og beskeder på din Forerunner enhed.

Sikkerheds- og registreringsfunktioner: Giver dig mulighed for at sende beskeder og alarmer til venner og familie samt anmode om hjælp fra nødkontakter, der er konfigureret i Garmin Connect appen. Du kan finde flere oplysninger under ([Sikkerheds- og sporingsfunktioner](#), side 122).

Interaktion med sociale medier: Du kan automatisk sende en opdatering til dit foretrukne sociale mediewebsted, når du uploader en aktivitet til Garmin Connect appen.

Softwareopdateringer: Giver dig mulighed for at opdatere enhedens software.

Vejrudsigter: Sender live vejrudsigter og -meddelelser til din enhed.

Trænings- og rute-downloads: Giver dig mulighed for at søge efter træningsture og ruter i Garmin Connect appen og sende dem trådløst til din enhed.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:26:55
Author	burzinskititu

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen.

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

2 Vælg .

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:37:13
Author	burzinskititu

Sådan finder du en bortkommet mobil enhed

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

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen.

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

2 Vælg **Find min telefon**.

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

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

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	DA-DK
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:34
Author	wiederan

Widgets

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

Nogle widgets er ikke synlige som standard. Du kan føje dem til widget-sløjfen manuelt ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 165](#)).

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

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

Kalender: Viser kommende møder fra din smartphone-kalender.

Kalorier: Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.

Kompas: Viser et elektronisk kompas.

Brug af enheden: Viser den aktuelle softwareversion og statistik over brug af enheden.

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

Etager op: Sporer det antal etager, du er gået op og fremskridtet mod dit mål.

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

Golf: Viser golfscore og statistik for din seneste runde.

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

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

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

Vand: Giver dig mulighed for at registrere den mængde vand, du forbruger, og status i forhold til dit daglige mål.

Intensitetsminutter: Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.

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

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

Sidste løbetur: Viser en kort oversigt over din seneste registrerede løbetur.

Registrering af menstruationscyklus: Viser din aktuelle cyklus. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer.

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

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

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

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

Måling af iltmætning: Giver dig mulighed for at foretage en manuel aflæsning af iltmætning.

RCT kameraets kontrolfunktioner: Gør dig i stand til manuelt at tage et billede, optage et videoklip og tilpasse indstillingerne ([Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 163](#)).

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

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

Stress: Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.

Solopgang og solnedgang: Viser solopgang, solnedgang og tussmørke.

Træningsstatus: Viser din aktuelle træningsstatus og din træningsbelastning, som viser dig, hvordan din træning påvirker dit konditionsniveau og din præstation.

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

Vejr: Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

Xero® enhed: Viser laserpositionsoplysninger, når du har en kompatibel Xero enhed parret med din Forerunner enhed.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:56:11
Author	mcdanielm

Visning af widgets

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

- Fra urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN**.

Enheden ruller gennem widget-sløjfen og viser oversigtsdata for hver widget. Performance Widget kræver flere aktiviteter med puls og udendørs løbeture med GPS.

- Vælg **START** for at få vist widget-oplysninger.

TIP: Du kan trykke på **DOWN** for at se yderligere skærme for en widget.

Title	About My Day
Identifier	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:04:17
Author	wiederan

Om Min dag

Widget'en Min dag er et dagligt snapshot af din aktivitet. Det er en dynamisk oversigt, som opdateres dagen igennem. Så snart, du går op af en trappe eller registrerer en aktivitet, vises det i widget'en. Målingerne omfatter registrerede aktiviteter, intensitetsminutter for ugen, antal etager, skridt, forbrændte kalorier m.m. Du kan vælge **START** for at få vist yderligere målinger.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	DA-DK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:38:56
Author	mall

Visning af kontrolmenuen

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

BEMÆRK: Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring.

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



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

Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	DA-DK
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:32:48
Author	wiederan

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen ([Visning af kontrolmenuen, side 117](#)).

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

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

Visning af widget med vejrudsigten

Vejret kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

- 1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist en widget med vejrudsigten.
- 2 Vælg **START** for at få vist vejrmeldinger.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist data pr. time, dagligt samt vejrmeldingsdata.

Title	Opening the Music Controls
Identifier	GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:44
Author	wiederan

Åbning af musikknapper

Musikstyring kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

- 1 På urskiven skal du holde **LIGHT** nede.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at bruge musikstyring.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	DA-DK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	pullins

Connect IQ funktioner

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

Urskiver: Giver dig mulighed for at tilpasse urets udseende.

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

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

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

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:56:18
Author	gerson

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

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

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	DA-DK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Wi-Fi tilslutningsfunktioner

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

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

Softwareopdateringer: Du kan downloade og installere den nyeste software.

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

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	07/04/2022 11:11:19
Author	gerson

Tilslutning til et Wi-Fi netværk

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

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

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

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	DA-DK
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

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 Forerunner 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 www.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 Forerunner 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 webside.

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.

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

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:47
Author	mcdanielm

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 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.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB
Language	DA-DK
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watch that still has the cancel option
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:34
Author	wiederan

Anmodning om hjælp

BEMÆRK: Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data.

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter ([Tilføjelse af nødkontakter, side 123](#)). Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Hold  nede.
- 2 Når du mærker tre vibrationer, skal du slippe knappen for at aktivere hjælpefunktionen. Nedtælingsskærmen vises.

TIP: Du kan vælge **Annuller**, før nedtællingen er gennemført, hvis du vil annullere meddelelsen.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic.
Status	Released
Last Modified	10/06/2022 15:04:47
Author	tillmonmartha

Registrering af hændelse

⚠ FORSIGTIG

Registrering af hændelse er en supplerende funktion, der primært er designet til udendørs brug. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	DA-DK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add to the task result about a notification on your phone.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:24
Author	cozmyer

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

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sikkerhed & spor. > 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 Forerunner ur, og din telefon er tilsluttet, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS- position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter. Der vises en meddelelse på enheden, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 15 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:05:48
Author	wiederan

Start en GroupTrack session

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

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

- 1 Gå udenfor, og tænd Forerunner enheden.
- 2 Par din smartphone med Forerunner enheden (*Parring af din smartphone med enheden, side 109*).
- 3 På Forerunner enheden skal du holde  nede og vælge **Indstillinger > Sikkerhed & spor. > GroupTrack > Vis på kort** for at aktivere visning af forbindelser på kortskærbilledet.
- 4 Du kan i Garmin Connect appen fra menuen indstillinger vælge **Sikkerhed & sporing > LiveTrack >  > Indstillinger > GroupTrack**.
- 5 Vælg **Synlig for > Alle forbindelser**.
- 6 Vælg **Start LiveTrack**.
- 7 Start en aktivitet på Forerunner enheden.
- 8 Rul til skærbilledet for at se dine forbindelser.

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

Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	wiederan

Tip til GroupTrack sessioner

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

- Start din aktivitet udenfor med GPS.
- Par din Forerunner enhed med din smartphone med brug af Bluetooth teknologi.
- I Garmin Connect appen skal du vælge **Forbindelser** i indstillingsmenuen for at opdatere listen over forbindelser til din GroupTrack session.
- Sørg for, at alle dine tilknytninger parres til deres smartphones, og start en LiveTrack session i Garmin Connect appen.
- Sørg for, at alle dine tilknytninger er inden for rækkevidde (40 km eller 25 mi).
- Under en GroupTrack session skal du rulle til kortet for at se dine forbindelser (*Sådan føjes et kort til en aktivitet, side 168*).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:36
Author	wiederan

Musik

BEMÆRK: I dette afsnit kan du læse om tre forskellige indstillinger for musikafspilning.

- Musik fra tredjepartsudbyder
- Personligt lydindhold
- Musik, der er gemt på telefonen

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

Du kan styre musikafspilning på din parrede smartphone ved hjælp af din enhed.

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	DA-DK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:56:18
Author	tillmonmartha

Tilslutning til en tredjepartsudbyder

Før du kan downloade musik eller andre lydfiler til dit ur fra en understøttet tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til udbyderen af din enhed.

Visse indstillinger for tredjepartsmusikudbydere er allerede installeret på din enhed. Du kan downloade Connect IQ appen på din smartphone for at få flere indstillinger.

1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.

2 Vælg **IQ**.

BEMÆRK: Hvis du vil konfigurere en anden udbyder, skal du holde  nede og vælge **Musikudbydere > Tilføj udbyder**.

3 Vælg navnet på udbyderen, og følg instruktionerne på skærmen.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:34:07
Author	mckelvey

Spotify

Spotify er en digitalmusiktjeneste, der giver dig adgang til millioner af sange.

TIP: Spotify integration kræver, at programmet Spotify installeres på din mobiltelefon. En kompatibel mobil, digital enhed og Premium-abonnement er påkrævet, hvis relevant. Gå til www.garmin.com/.

Dette produkt indeholder Spotify software, som er underlagt tredjepartslicenser, der kan ses her: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Læg et soundtrack på dine ture med Spotify. Lyt til de sange og kunstnere, du bedst kan lide, eller lad Spotify underholde dig.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifier	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

Downloader lydindhold fra Spotify

Før du kan downloade lydindhold fra Spotify, skal du oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk ([Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 121](#)).

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

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

De valgte afspilningslister og andre emner er downloadet til enheden.

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifier	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:56:18
Author	wiederan

Download af personligt lydindhold

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

Du kan indlæse dine personlige lydfiler såsom .mp3- og .m4a-filer til en Forerunner enhed fra computeren. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/musicfiles.

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

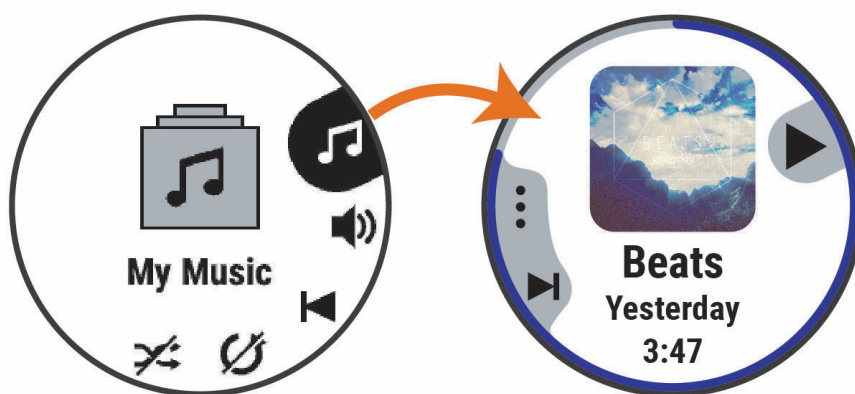
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	DA-DK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:36
Author	tillmonmartha

Afspilning af musik

- 1 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 2 Tilslut dine hovedtelefoner med Bluetooth teknologi ([Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 132](#)).
- 3 Hold nede på .
- 4 Vælg **Musikudbydere**, og vælg en indstilling:
 - For at lytte til musik downloadet til dit ur fra computeren, skal du vælge **Min musik** ([Download af personligt lydindhold, side 128](#)).
 - Du kan styre musikafspilningen på din smartphone ved at vælge **Betjen telefon**.
 - Hvis du vil lytte til musik fra en tredjepartsudbyder, skal du vælge navnet på udbyderen og vælge en afspilningsliste, du vil downloade.
- 5 Vælg  for at åbne kontrolelementerne til musikafspilning.

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	gerson

Kontrollementer til musikafspilning



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

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	3
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:35:34
Author	pullins

Styring af musikafspilning på en tilsluttet smartphone

- 1 Start afspilning af en sang eller en afspilningsliste på din smartphone.
- 2 På din Forerunner enhed skal du holde **DOWN** nede på et vilkårligt skærm billede for at åbne musikstyringen.
- 3 Vælg **Musikudbydere > Betjen telefon**.

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:58:34
Author	pullins

Sådan ændres audiotilstand

Du kan ændre musikafspilningstilstanden fra stereo til mono.

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

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:36
Author	cozmyer

Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner

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

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

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	DA-DK
Description	Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system.
Version	2
Revision	2
Changes	stores to locations
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:37:44
Author	tillmonmartha

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.

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	DA-DK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:38:56
Author	pullins

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

Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	16/05/2022 15:58:04
Author	pullins

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 nede på **LIGHT**.
- 2 Vælg **Tegnebog**.
- 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.

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:37
Author	pullins

Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

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

1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .

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.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:56:18
Author	pullins

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  eller .

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 indkøb med din Forerunner enhed.
- Hvis du vil slette kortet, skal du vælge .

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	wiederan

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 på din Forerunner enhed, oprette en ny adgangskode og indtaste dine kortoplysninger igen.

- 1 Fra Forerunner enhedssiden i Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin Pay > Skift adgangskode**.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

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

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	01/12/2017 15:22:02
Author	semrau

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.

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	DA-DK
Description	Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI.
Version	9
Revision	2
Changes	Adding ski runs and updating path.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	burzinskititu

Brug af historik

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

Enheden har en historik-widget, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata ([Widgets, side 115](#)).

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Tryk på **START**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil have vist yderligere oplysninger om aktiviteten, skal du vælge **AI statistik**.
 - For at se virkningen af aktiviteten på din aerobe og anaerobe kondition skal du vælge **Træn.effekt (TE)** ([Om Training Effect, side 91](#)).
 - For at se din tid i hver enkelt pulszone skal du vælge **Puls** ([Visning af din tid i hver pulszone, side 138](#)).
 - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og få vist flere oplysninger om hver omgang.
 - Vælg **Løb** for at vælge et ski- eller snowboard-løb og få vist flere oplysninger om hvert løb.
 - Vælg **Sæt** for at vælge et træningssæt og få vist flere oplysninger om hvert sæt.
 - Hvis du vil have vist punktet på et kort, skal du vælge **Kort**.
 - Du kan få vist en stigningsprofil for aktiviteten ved at vælge **Højdeplot**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet**.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:39
Author	wiederan

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.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:21:40
Author	gerson

Visning af din tid i hver pulszone

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

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Puls**.

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	cozmyer

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  nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:37:13
Author	mcdanielm

Brug af distancetæller

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

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

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	mcdanielm

Sletning af historik

- 1 På urskiven skal du holde  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.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifier	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	DA-DK
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	cozmyer

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, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

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

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	tillmonmartha

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express programmet forbinder enheden til din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto og sende data, f.eks. træning eller træningsplaner, fra Garmin Connect webstedet til din enhed. Du kan også tilføje musik til din enhed ([Download af personligt lydindhold, side 128](#)). Du kan også installere softwareopdateringer til enheden og administrere dine Connect IQ apps.

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

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

Datahåndtering

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

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:53:58
Author	gerson

Sletning af filer

BEMÆRK

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

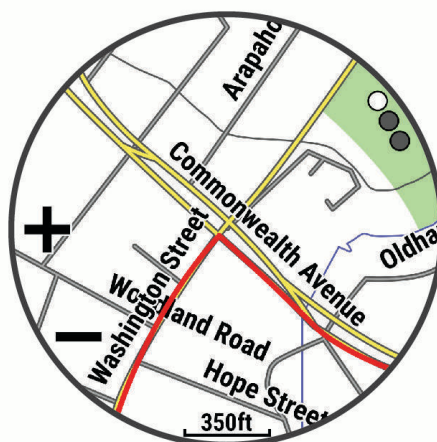
- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

BEMÆRK: Mac operativsystemer giver begrænset understøttelse af MTP-filoverførselstilstand. Åbn drevet Garmin på et Windows operativsystem. Brug Garmin Express programmet til at slette musikfiler fra din enhed.

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:08
Author	wiederan

Navigation

Du kan bruge GPS-navigationsfunktionerne på din enhed til at se din sti på et kort, gemme positioner og finde hjem.



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	not the same as Edge, must load courses from web.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:04
Author	wiederan

Baner

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

Du kan følge en gemt bane, blot fordi det er en god bane. 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.

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifier	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Sådan opretter og følger du en rute på din enhed

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

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifier	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:02:58
Author	pullins

Oprettelse af en bane på Garmin Connect

Før du kan oprette en bane på Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 140).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Træning** > **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 145).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifier	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:08
Author	mcdanielm

Sådan sender du en bane til din enhed

Du kan sende en bane, du har oprettet ved hjælp af Garmin Connect appen til din enhed ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect, side 144](#)).

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

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:08
Author	mcdanielm

Visning af rutedetaljer

- 1 Vælg **START > Navigation > Baner**.
- 2 Vælg en bane.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kort** for at se ruten på kortet.
 - Vælg **Højdeplot** for at se et højdeplot over ruten.
 - Vælg **Navn** for at se og redigere banens navn.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifier	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	DA-DK
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:09:15
Author	wiederan

Oprettelse af Tur-retur rute

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

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg **Løb** eller **Cykel**.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Navigation** > **Tur-retur bane**.
- 5 Indtast den samlede distance for ruten.
- 6 Vælg en retning.
Enheden opretter op til tre ruter. Du kan vælge DOWN for at få vist ruterne.
- 7 Vælg **START** for at vælge et område.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Start** for at starte navigationen.
 - Vælg **Kort** for at se banen på kortet og panorere eller zoome på kortet.
 - Vælg **Sving-for-sving** for at få vist en liste over sving på ruten.
 - Du kan få vist en stigningsprofil for banen ved at vælge **Højdeplot**.
 - For at gemme ruten skal du vælge **Gem**.
 - Vælg **Se stigninger** for at få vist en liste over stigninger på banen.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding note for customizing the controls since save location is not available by default.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	wiederan

Sådan gemmes din position

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

BEMÆRK: Du kan tilføje punkter til kontrolmenuen.

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

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Rediger dine gemte positioner

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

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

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Projicering af et waypoint

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

- 1 Vælg om nødvendigt **START > Tilføj > Projicer wpt.** for at projicere waypoint-appen på listen over apps.
- 2 Vælg **Ja** for at føje appen til din liste over foretrukne.
- 3 Fra urskiven vælges **START > Projicer wpt.**
- 4 Vælg **UP** eller **DOWN** for at angive retningen.
- 5 Vælg **START**.
- 6 Vælg **DOWN** for at vælge en måleenhed.
- 7 Vælg **UP** for at angive distancen.
- 8 Vælg **START** for at gemme.

Det projicerede waypoint gemmes med et standardnavn.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	16/05/2022 15:58:04
Author	gerson

Navigation til en destination

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

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

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Navigation til et interessepunkt

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

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

Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	DA-DK
Description	Concept that contains a general definition of what a point of interest is.
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR
Status	Released
Last Modified	13/04/2022 09:35:00
Author	mall

Interessepunkter

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

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant)
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Navigation med Sight 'N Go

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

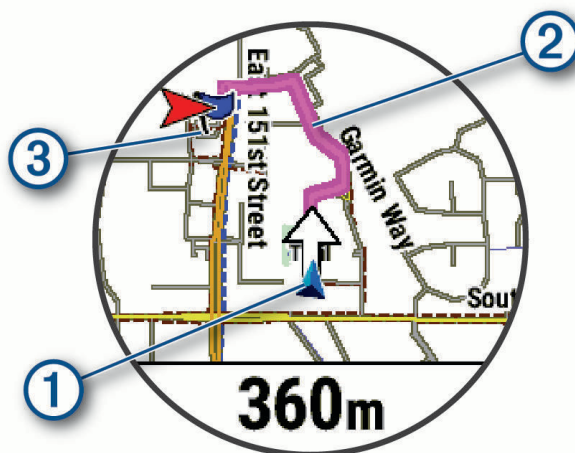
- 1 Fra urskiven vælges **START > Navigation > Sigt og gå**.
- 2 Peg urets øverste del mod en genstand, og vælg **START**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 3 Vælg **START** for at begynde navigationen.

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	DA-DK
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:06:03
Author	pullins

Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet

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

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



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

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	27/09/2018 08:30:30
Author	mcdanielm

Navigering til startpunktet for din senest gemte aktivitet

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

- 1 Vælg **START > Navigation > Aktiviteter**.
- 2 Vælg din senest gemte aktivitet.
- 3 Vælg **Tilbage til Start**.
- 4 Vælg en funktion:
 - 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 **Rute**.
- 5 Vælg **DOWN** for at få vist kompasset (ekstraudstyr).
Pilen peger på startpunktet.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

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 188](#)).

Fra urskiven vælges **START > Navigation > Seneste MOB**.

Der vises navigationsoplysninger.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:00
Author	gerson

Afbrydelse af navigation

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

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:09
Author	gerson

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 154](#))
- Kortindstillinger ([Kortindstillinger, side 155](#))

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	DA-DK
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

Visning af kortet

- 1 Start en udendørs aktivitet.
- 2 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle til skærbilledet med kort.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Panorer/zoom**.

TIP: Du kan vælge START for at skifte mellem at panorere op og ned, panorere mod venstre og højre eller zoome.

Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location"
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	gerson

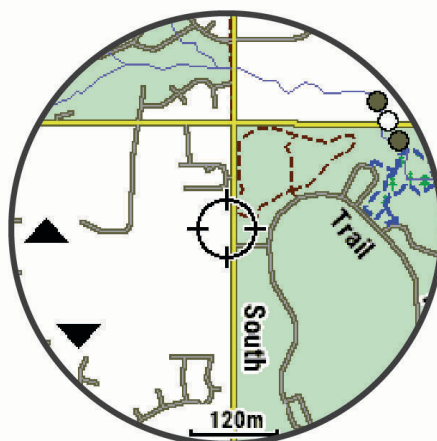
Lagring af eller navigation til et sted på kortet

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

1 Tryk på  fra kortet, og hold den nede.

2 Vælg **Panorer/zoom**.

Kontrolfunktioner og trådkors vises på kortet.



3 Panorer og zoom kortet for at centrere stedet i trådkorset.

4 Hold **START** nede for at vælge det punkt, der er angivet af trådkorset.

5 Vælg eventuelt et nærliggende interessepunkt.

6 Vælg en funktion:

- For at starte navigation til stedet skal du vælge **Start**.
- For at gemme stedet skal du vælge **Gem position**.
- For at få vist oplysninger om stedet skal du vælge **Gennemse**.

Title	Navigating with Around Me
Identifier	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:08
Author	wiederan

Navigering ved hjælp af funktionen Omkring mig

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

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

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

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifier	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Panorering og zoom på kortet

- 1 Mens du navigerer, skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist kortet.
- 2 Hold nede på .
- 3 Vælg **Panorer/zoom**.
- 4 Vælg en funktion:
 - Vælg **START** 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 vælge **UP** og **DOWN**.
 - Vælg **BACK** for at afslutte.

Title	Map Settings (fenix)
Identifier	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Kortindstillinger

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

Hold  nede, og vælg **Kort**.

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

Brugerpositioner: Viser eller skjuler gemte steder på kortet.

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

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

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

Spor farve: Ændrer farven på sporloggen.

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

Marine: Indstiller kortet til at vise data i marinetilstand.

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

Tegn konturer: Viser eller skjuler konturlinjer på kortet.

Title	Altimeter and Barometer
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an abberation and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	gerson

Højdemåler og trykhøjdemåler

Enheden har en integreret højdemåler og en trykhøjdemåler. Enheden indsamler kontinuerligt data om højde og tryk, selv i strømbesparende tilstand. Højdemåleren viser din omtrentlige højde baseret på trykændringer. Trykhøjdemåleren viser data for omgivelsernes tryk baseret på den faste højde, hvor højdemåleren senest blev kalibreret ([Indstillinger af højdemåler, side 183](#)). Du kan trykke på START fra højdemåler- eller trykhøjdemåler-widgeten for hurtigt at åbne højdemålerens eller trykhøjdemålerens indstillinger.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifier	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	mckelvey

Kompas

Enheden har et 3-akset kompas med automatisk kalibrering. Kompassets funktioner og udseende ændres alt afhængig af aktiviteten, om GPS er aktiveret, og om du navigerer til en destination. Du kan ændre kompasindstillingerne ([Kompasindstillinger, side 182](#)). For hurtigt at åbne kompasindstillingerne kan du vælge START fra kompas-widget'en.

Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:01
Author	semrau

Navigationsindstillinger

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

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifier	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	gerson

Tilpasning af kortfunktioner

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Navigation** > **Skærbilleder**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Kort** for at aktivere/deaktivere kortet.
 - Vælg **Guide** for at aktivere eller deaktivere det guide-skærbillede, som viser den kompaskurs, der skal følges, mens der navigeres.
 - Vælg **Højdeplot** for at slå højdeplottet til eller fra.
 - Vælg et skærbillede, som du vil tilføje, fjerne eller tilpasse.

Title	Setting Up a Heading Bug
Identifier	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	gerson

Opsætning af en retningsindikator

Du kan opsætte en retningsindikator, som skal vises på dine datasider, mens du navigerer. Indikatoren peger i retning af dit mål.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Navigation > Retningsindikator**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:58:34
Author	gerson

Indstilling af navigationsalarmer

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

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

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	pullins

Trådløse sensorer

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

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:05:49
Author	gerson

Parring af dine trådløse sensorer

Første gang, du tilslutter en trådløs sensor til din enhed ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

BEMÆRK: Hvis der fulgte en pulsmåler med enheden, er den allerede parret med enheden.

- 1 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på (*Påsætning af pulsmåleren, side 77, Påsætning af pulsmåleren, side 71*).

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

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

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

- 3 Hold nede på .

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

- 5 Vælg en funktion:

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

Efter sensoren er parret med din enhed, ændrer sensorens status sig fra Søger til Tilsluttet. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt.

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

Fodsensor

Din enhed er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge fodsensoren til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt. Fodsensoren er på standby og klar til at sende data (ligesom pulsmåleren).

Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren for at spare på batteriet. Hvis batteriniveauet er lavt, vises en meddelelse på din enhed. Der er så ca. fem timers batterilevetid tilbage.

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:45:56
Author	wiederan

Løb en tur med brug af en fodsensor

Før du løber en tur, skal du parre fodsensoren med din Forerunner enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)).

Du kan løbe indendørs og bruge en fodsensor til at registrere tempo, distance og kadence. Du kan også løbe udendørs og bruge en fodsensor til at registrere kadencedata med dit GPS-tempo og distance.

- 1 Installer fodsensoren i overensstemmelse med tilbehørsinstruktionerne.
- 2 Vælg en løbeaktivitet.
- 3 Løb en tur.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:44
Author	wiederan

Kalibrering af fodsensor

Fodsensoren er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart og distance forbedres efter et par udendørs løb med GPS.

Title	Improving Auto Calibration
Identifier	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

Forbedring af fodsensorens kalibrering

Før du kan kalibrere din enhed, skal du have modtaget GPS-signaler, og du skal parre din enhed med fodsensoren ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)).

Fodsensoren er selvkalibrerende, men du kan forbedre nøjagtigheden af hastigheds- og distancedata med et par udendørs løbeture med brug af GPS.

- 1 Stå udendørs i 5 minutter med klart udsyn til himlen.
- 2 Start en løbeaktivitet.
- 3 Løb på et spor uden at stoppe i 10 minutter.
- 4 Stop aktiviteten, og gem den.

Baseret på de registrerede data ændres fodsensorens kalibreringsværdier, hvis det er nødvendigt. Det bør ikke være nødvendigt at kalibrere fodsensoren igen, medmindre din løbestil ændrer sig.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifier	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	gerson

Manuel kalibrering af fodsensor

Før du kan kalibrere din enhed, skal du parre din enhed med fodsensoren ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)).

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Kalibreringsfaktor > Indstil værdi**.
- 5 Juster kalibreringsfaktoren.
 - Øg kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for kort.
 - Sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	gerson

Indstilling af hastighed og distance for fodsensor

Før du kan tilpasse fodsensorens hastighed og distance, skal du parre din enhed med fodsensoren ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)).

Du kan indstille enheden til at beregne hastighed og distance baseret på dine fodsensordata i stedet for GPS-data.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Fart** eller **Distance**.
- 5 Vælg en funktion:
 - Vælg **Indendørs**, når du træner med GPS slået fra, hvilket normalt er indendørs.
 - Vælg **Altid**, hvis du vil bruge fodsensordataene uanset GPS-indstillingen.

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:56:18
Author	petersenj

Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence

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

- Par sensoren med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)).
- Indstil din hjulstørrelse ([Hjulstørrelse og -omkreds, side 226](#)).
- Kør en tur ([Start af aktivitet, side 6](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Træning med effektmålere

- Gå til buy.garmin.com for at se en liste over ANT+ sensorer, der er kompatible med din enhed (f.eks. Rally™ og Vector™).
- Se brugervejledningen til effektmåleren for at få flere oplysninger.
- Juster dine effektzoner efter dine mål og evner (*Indstilling af dine effektzoner, side 56*).
- Brug områdealarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone (*Indstilling af en advarsel, side 170*).
- Tilpas effektdatafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 168*).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Brug af elektroniske skiftere

Før du kan bruge kompatible elektroniske skiftere, som f.eks. Shimano® Di2™ skiftere, skal du parre dem med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 158*). Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 168*). Forerunner enheden viser aktuelle justeringsværdier, når sensoren er i justeringstilstand.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:56:18
Author	mcdanielm

Situationsforfølgelse

Forerunner enheden kan bruges sammen med de intelligente Varia™ cykellygter og den bagudvendte radar til at forbedre situationsforfølgelsen. Se brugervejledningen til din Varia enhed for at få yderligere oplysninger.

BEMÆRK: Du skal muligvis opdatere Forerunner softwaren før parring af Varia enheder (*Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen, side 211*).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifier	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	DA-DK
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Released
Last Modified	09/08/2022 13:21:10
Author	cozmyer

Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner

BEMÆRK

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

Før du kan bruge Varia kameraets kontrolfunktioner, skal du parre tilbehøret med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 158*).

- 1 Føj widget'en **RCT KAMERA** til dit ur (*Widgets, side 115*).
- 2 Fra widget'en **RCT KAMERA** skal du vælge en indstilling:
 - Vælg  for at få vist kameraindstillingerne.
 - Vælg  for at tage et billede.
 - Vælg  for at gemme et klip.

Title	tempe
Identifier	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:05:49
Author	burzinskititu

tempe

Din enhed er kompatibel med tempe temperatursensoren. Du kan fastgøre sensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger. Du skal parre tempe sensoren med din enhed for at få vist temperaturoplysninger. Se instruktionerne til tempe sensoren for at få flere oplysninger www.garmin.com/manuals/tempe.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

Tilpasning af din enhed

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	24/03/2022 10:30:08
Author	mcdanielm

Tilpasning af din aktivitetsliste

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg en aktivitet for at tilpasse indstillingerne, markere aktiviteten som favorit, ændre visningsrækkefølgen og meget mere.
 - Vælg **Tilføj** for at tilføje flere aktiviteter eller oprette tilpassede aktiviteter.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	DA-DK
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:02
Author	mcdanielm

Sådan tilpasser du widget-sløjfen

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Widgets**.
- 3 Vælg en widget.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **UP** eller **DOWN** for at ændre en widgets placering i widget-sløjfen.
 - Vælg  for at fjerne widgeten fra widget-sløjfen.
- 5 Vælg **Tilføj**.
- 6 Vælg en widget.
Widget'en føjes til widget-sløjfen.

Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	DA-DK
Description	
Version	22.1.2
Revision	2
Changes	As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:32
Author	wiederan

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 datasiderne og aktivere advarsler og træningsfunktioner. Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

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

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

3D Hastighed: Beregner din hastighed ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden ([3D hastighed og distance, side 176](#)).

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

Tilføj aktivitet: Giver dig mulighed for at tilpasse en multisportsaktivitet.

Alarmer: Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten.

Automatisk klatring: Gør enheden i stand til at registrere højdeændringer automatisk ved hjælp af den indbyggede højdemåler ([Aktivering af Automatisk klatring, side 175](#)).

Auto Lap: Indstiller funktionerne for Auto Lap funktionen ([Auto Lap, side 172](#)).

Auto Pause: Indstiller enheden til at holde op med at registrere data, når du holder op med at bevæge dig, eller når du bevæger dig under en bestemt hastighed ([Aktivering af Auto Pause, side 174](#)).

Automatisk hvile: Gør det muligt for enheden automatisk at registrere, når du hviler dig under svømning i pool, og oprette et hvileinterval ([Automatisk hvile, side 23](#)).

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

Auto. rullefunktion: Giver dig mulighed for automatisk at bladre gennem skærbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører ([Brug af automatisk rullefunktion, side 177](#)).

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

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

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

Nedtælling starter: Aktiverer en nedtællingstimer for intervalsvømning i pool.

Skærbilleder: Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærbilleder og tilføje nye dataskærbilleder for aktiviteten ([Tilpasning af skærbilleder, side 168](#)).

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

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

GPS: Indstiller tilstanden for GPS-antennen ([Sådan ændres GPS-indstillingen, side 177](#)).

Gradueringsystem: Indstiller gradueringsystemet til vurdering af rutens sværhedsgrad for klippeklatringsaktiviteter.

Banenummer: Giver dig mulighed for at vælge et banenummer til et baneløb.

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

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

Kort: Indstiller displayindstillinger for kortdataskærm billedet for aktiviteten (*Indstillinger for aktivitetskort, side 171*).

Metronom: Afspiller toner i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence (*Brug af metronomen, side 51*).

Poolstørrelse: Indstiller poolens længde ved svømning i pool (*Svøm en tur i poolen, side 19*).

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

Strømsparetimeout: Indstiller timeoutmulighederne for strømbesparelse for aktiviteten (*Indstillinger for strømsparetimeout, side 179*).

Registrer VO2-max: Aktiverer VO2-max registrering for trailløb eller ultraløbsaktiviteter (*Deaktivering af VO2-max registrering, side 89*).

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

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: Giver dig mulighed for at nulstille aktivitetsindstillingerne.

Rutestatistik: Muliggør sporing af rutestatistik til indendørs klatreaktiviteter.

Ruteplanlægning: Angiver indstillingerne for beregning af ruter for aktiviteten (*Ruteindstillinger, side 172*).

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

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

Egnevaluering: Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten (*Aktivering af egnevaluering, side 176*).

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

Tagregistrering: Aktiverer registrering af svømmetag for svømning i pool.

Swimrun auto sportsskift: Giver dig mulighed for automatisk at skifte mellem svømmedelen og løbedelen af en swimrun-multisportsaktivitet.

Overgange: Aktiverer overgange for multisportsaktiviteter.

Vibrationsalarmer: Aktiverer alarmer, der giver dig besked om at inhalere eller udånde under en respirationsaktivitet.

Træningsvideoer: Muliggør træningsanimationer for styrke-, kardio-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animationer er tilgængelige til træningsaktiviteter, der er downloadet fra Garmin Connect.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	DA-DK
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

Tilpasning af skærbilleder

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

- 1 Hold  nede.
 - 2 Vælg **Indstillinger > 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 **Datafelter** 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 ny** for at føje et dataskærbillede til sløjfen.
- Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærbilleder.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	DA-DK
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:24:45
Author	mcdanielm

Sådan føjes et kort til en aktivitet

Du kan føje kortet til dataskærbillederne for en aktivitet.

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj ny > Kort**.

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	DA-DK
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	cozmyer

Alarmer

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

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

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

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

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
Brugerdefineret	Hændelse, tilbagevendende	Du kan vælge en eksisterende besked eller oprette en brugerdefineret besked og vælge en alarmtype.
Distance	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 53 og Udregning af pulszone, side 55 .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Tempo	Tilbagevendende	Du kan indstille et mål for svømmehastighed.
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.
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.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:58:34
Author	gerson

Indstilling af en advarsel

- 1 Hold  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 funktion:
 - 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).

Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	gerson

Indstillinger for aktivitetskort

Du kan tilpasse udseendet af kortdataskærbilledet for hver aktivitet.

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

Konfigurer kort: Viser eller skjuler data fra installerede kortprodukter.

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

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

Brugerpositioner: Viser eller skjuler gemte steder på kortet.

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

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

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

Spor farve: Ændrer farven på sporloggen.

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

Marine: Indstiller kortet til at vise data i marinetilstand.

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

Tegn konturer: Viser eller skjuler konturlinjer på kortet.

Title	Routing Settings (fenix)
Identifier	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	cozmyer

Ruteindstillinger

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

BEMÆRK: Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

Hold  nede, vælg **Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, vælg indstillinger for aktiviteten, og vælg **Ruteplanlægning**.

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

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

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

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

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

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

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	DA-DK
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

Auto Lap

Title	Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)
Identifier	GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48
Language	DA-DK
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Removed postreq.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	gerson

Markering af omgange efter distance

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

1 Hold  nede.

2 Vælg **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Auto Lap**.

6 Vælg en funktion:

- Vælg **Auto Lap** for at aktivere/deaktivere Auto Lap.
- Vælg **Auto-distance** for at tilpasse distancen mellem omgangene.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til ([Systemindstillinger, side 186](#)).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	DA-DK
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	gerson

Tilpasning af omgangsalarmbesked

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

1 Hold  nede.

2 Vælg **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Auto Lap > Lap-alarm**.

6 Vælg et datafelt for at redigere det.

7 Vælg **Gennemse** (valgfrit).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	DA-DK
Description	Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	gerson

Aktivering af Auto Pause

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

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

1 Hold  nede.

2 Vælg **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Auto Pause**.

6 Vælg en funktion:

- Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig, skal du vælge **Når stoppet**.
- Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når dit tempo eller din hastighed falder til under et angivet niveau, skal du vælge **Brg.def..**

Title	Enabling Auto Climb
Identifier	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	gerson

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  nede.

2 Vælg **Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Automatisk klatring > Status**.

6 Vælg **Altid** eller **Når der ikke navigeres**.

7 Vælg en funktion:

- Vælg **Løbsskærm** for at identificere, hvilke 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.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:37
Author	mcdanielm

Aktivering af egnevaluering

Når du gemmer en aktivitet, kan du evaluere din opfattede indsats, og hvordan du havde det under aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 8*). Du kan se dine evalueringsoplysninger på din Garmin Connect konto.

1 Hold  nede.

2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Egenevaluering**.

6 Vælg en mulighed:

- Hvis du kun vil evaluere efter en struktureret træning eller et struktureret interval, skal du vælge **Kun træning**.
- Hvis du vil evaluere efter hver aktivitet, skal du vælge **Altid**.

Title	3D Speed and Distance
Identifier	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	DA-DK
Description	Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:23
Author	jhenson

3D hastighed og distance

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

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	DA-DK
Description	Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:56:18
Author	gerson

Brug af automatisk rullefunktion

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto. rullefunktion**.
- 6 Vælg en visningshastighed.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:28:27
Author	wiederan

Sådan ændres GPS-indstillingen

Du kan finde flere oplysninger om GPS under www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **GPS**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kun GPS** for at aktivere GPS-satellitsystemet.
 - Vælg **GPS + GLONASS** (russisk satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
 - Vælg **GPS + GALILEO** (EU-satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
 - Vælg **UltraTrac** for at registrere sporpunkter og sensordata mindre hyppigt (*UltraTrac*, side 178).

BEMÆRK: Brug af GPS og et andet satellitsystem samtidig kan reducere batterilevetiden hurtigere end brug af GPS alene (*GPS og andre satellitsystemer*, side 178).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:15:07
Author	gerson

GPS og andre satellitsystemer

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

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

GLONASS: En satellitkonstellation bygget af Rusland.

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

Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:20
Author	semrau

UltraTrac

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

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	gerson

Indstillinger for strømsparetimeout

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

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

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

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

Fjernelse af en aktivitet eller app

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil fjerne en aktivitet fra din liste over foretrukne, skal du vælge **Fjern fra favoritter**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten fra listen over apps, skal du vælge **Fjern fra liste**.

Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	gerson

GroupTrack indstillinger

Hold  nede, og vælg **Sikkerhed & spor**. > **GroupTrack**.

Vis på kort: Lader dig få vist forbindelser på kortskærm billedet under en GroupTrack session.

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

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:00
Author	semrau

Urskiveindstillinger

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

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	DA-DK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Sådan tilpasser du urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive, skal du installere en urskive fra Connect IQ store ([Connect IQ funktioner](#), side 119).

Du kan tilpasse urskiveoplysninger og udseende eller aktivere en installeret Connect IQ urskive.

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Vælg **Tilføj ny** for at rulle gennem flere forudinstallerede urskiver.
- 5 Vælg **START > Anvend** for at aktivere en forudinstalleret urskive eller en installeret Connect IQ urskive.
- 6 Hvis du bruger en forudinstalleret urskive, skal du vælge **START > Tilpas**.
- 7 Vælg en funktion:
 - For at ændre taltypen på den analoge urskive skal du vælge **Urskive**.
 - For at ændre visertypen på den analoge urskive skal du vælge **Visere**.
 - Vil du ændre taltypen på den digitale urskive, skal du vælge **Sidelayout**.
 - Vil du ændre stilen for sekunder på den digitale urskive, skal du vælge **Sekunder**.
 - Vil du ændre de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Data**.
 - Vil du tilføje eller ændre en farvetone for urskiven, skal du vælge **Farvetone**.
 - Vil du skifte baggrundsfarve, skal du vælge **Baggrundsfarve**.
 - Vil du gemme ændringerne, skal du vælge **Fuldført**.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	petersenj

Sensorindstillinger

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	DA-DK
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	13/02/2019 11:33:36
Author	cozmyer

Kompasindstillinger

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

Kalibrer: Gør det muligt for dig at kalibrere kompasset manuelt ([Manuel kalibrering af kompas, side 182](#)).

Display: Indstiller kompassets retningsvisning til grader eller milliradianer.

Nordreference: Indstiller kompassets nordlige reference ([Indstilling af nordreference, side 183](#)).

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).

Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	DA-DK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	gerson

Manuel kalibrering af kompas

BEMÆRK

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

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

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

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

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	mckelvey

Indstilling af nordreference

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

1 Hold nede på .

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

3 Vælg en funktion:

- Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
- Vælg **Magnetisk** for at indstille din positions magnetiske deklination automatisk.
- Vælg **Gitter** for at indstille nord-gitter (000°) som kursreference.
- Hvis du vil indstille værdien for den magnetiske variation manuelt, skal du vælge **Bruger**, indtaste den magnetiske varians og vælge **Fuldført**.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	DA-DK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:21:40
Author	cozmyer

Indstillinger af højdemåler

Hold  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.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	DA-DK
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:21:40
Author	burzinskittu

Kalibrering af trykhøjdemåler

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

1 Hold nede på .

2 Vælg **Indstillinger** > **Sensorer og tilbehør** > **Højdemåler**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt, skal du vælge **Automatisk kalibrering** og vælge en indstilling.
- Vælg **Kalibrer** > **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**.
- Vælg **Kalibrer** > **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere den aktuelle højde fra dit GPS-startpunkt.

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. There is an error in the RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	gerson

Trykhøjdemålerindstillinger

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

Kalibrer: Giver mulighed for manuel kalibrering af barometersensoren.

Plot: Indstiller tidsskalaen på kortet i trykhøjdemåler-widget.

Stormadvarsel: Indstiller hastigheden for, hvornår en ændring i barometertrykket skal udløse en stormadvarsel.

Urtilstand: Indstiller den anvendte sensor i urtilstand. Indstillingen Automatisk benytter både højdemåleren og trykhøjdemåleren i overensstemmelse med din bevægelse. Du kan bruge indstillingen Højdemåler, når din aktivitet omfatter højdeændringer, eller indstillingen Barometer, når din aktivitet ikke involverer højdeændringer.

Tryk: Indstiller, hvordan enheden viser trykdata.

Title	Calibrating the Barometer
Identifier	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	DA-DK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:21:40
Author	burzinskititu

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 nede på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **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.
 - Vælg **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt.

Title	XERO Laser Location Settings
Identifier	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:08
Author	mall

Xero Laserpositionsindstillinger

Før du kan tilpasse indstillingerne for laserposition, skal du parre en kompatibel Xero enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)).

Hold  nede, og vælg **Sensorer og tilbehør** > **XERO-positioner** > **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.

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	DA-DK
Description	
Version	14.1.1
Revision	2
Changes	Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:53:09
Author	mcdanielm

Systemindstillinger

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

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på enheden.

Tid: Angiver tidsindstillingerne ([Tidsindstillinger](#), side 187).

Baggrundslys: Justerer indstillingerne for baggrundsbelysning ([Ændring af indstillingerne for baggrundslys](#), side 188).

Lyde: Indstiller enhedens lyde, såsom tastetoner, alarmer og vibrationer.

Må ikke forstyrres: Tænder eller slukker tilstanden Vil ikke forstyrres. Brug indstillingen Sovetid til at aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand automatisk under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid på din Garmin Connect konto.

Genvejstaster: Giver dig mulighed for at tildele genveje til knapper på enheden ([Tilpasning af genvejstaster](#), side 188).

Autolås: Giver dig mulighed for at låse tasterne automatisk for at forhindre utilsigtede tryk på tasterne. Brug indstillingen Under aktivitet til at låse tasterne under en aktivitet med tidtagning. Brug indstillingen Ikke under aktivitet til at låse tasterne, når du ikke registrerer en aktivitet med tidtagning.

Enheder: Indstiller de måleenheder, der anvendes på enheden ([Ændring af måleenhed](#), side 189).

Format: Indstiller de generelle præferencer, såsom det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter, starten på ugen og geografisk positionsformat og datumindstillinger.

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

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

Nulstil: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger ([Nulstilling af alle standardindstillinger](#), side 210).

Softwareopdatering: Giver dig mulighed for at installere softwareopdateringer, der er downloadet med Garmin Express. Brug Automatisk opdatering, så din enhed kan downloade den seneste softwareopdatering, når der er en Wi-Fi tilgængelig forbindelse.

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

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:18
Author	gerson

Tidsindstillinger

Hold  nede, og vælg **System > Tid**.

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

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

Tid: Giver dig mulighed for at tilpasse tiden, hvis den er angivet til indstillingen Manuel.

Alarmer: Gør det muligt for dig at indstille en alarm hver time samt alarmer for solopgang og solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang og solnedgang ([Indstilling af et tidsalarmer, side 187](#)).

Synkroniser med GPS: Gør det muligt for dig manuelt at synkronisere klokkeslættet med GPS, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid ([Synkronisering af tiden med GPS, side 193](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifier	GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F
Language	DA-DK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	pullins

Indstilling af et tidsalarmer

1 Hold  nede.

2 Vælg **System > Tid > 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**.

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	DA-DK
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:46:51
Author	mcdanielm

Ændring af indstillingerne for baggrundslys

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Baggrundslys**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Under aktivitet**.
 - Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Taster** for at tænde for baggrundsbelysningen ved tastetryk.
 - Vælg **Alarmer** for at slå baggrundsbelysning for alarmer til.
 - Vælg **Bevægelse** for at slå baggrundsbelysningen til ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
 - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tiden, inden baggrundsbelysningen slukker.
 - Vælg **Lysstyrke** for at indstille baggrundsbelysningens lysstyrke.

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	DA-DK
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:46:51
Author	mcdanielm

Tilpasning af genvejstaster

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte taster og tastekombinationer.

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Genvejstaster**.
- 3 Vælg en tast eller tastkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	DA-DK
Description	
Version	1.1.2
Revision	2
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:56:18
Author	mcdanielm

Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne, der vises på enheden.

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	gerson

Ure

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Indstilling af en alarm

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

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

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	DA-DK
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:24:45
Author	mcdanielm

Sådan slettes en alarm

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

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:32:48
Author	wiederan

Start af nedtællingstimer

- 1 Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Timer**.
BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje dette element til kontrolmenuen.
- 3 Indtast tiden.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Vælg **Muligheder > Gem timer** for at gemme nedtællingstimeren.
 - Vælg **Muligheder > Genstart > Til** for at genstarte timeren automatisk, når den udløber.
 - Vælg **Muligheder > Lyde**, og vælg en meddelelsestype.
- 5 Vælg **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	pullins

Brug af stopur

- 1 Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Stopur**.
BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje dette element til kontrolmenuen.
- 3 Vælg **START** for at starte timeren.
- 4 Vælg **LAP** for at genstarte omgangstimeren ①.



Den samlede stopurstid ② fortsætter med at tælle.

- 5 Vælg **START** for at stoppe begge timere.
- 6 Vælg **OPTIONS**.
- 7 Gem den registrerede tid som en aktivitet i din historik (valgfrit).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	semrau

Synkronisering af tiden med GPS

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

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Tid** > **Synkroniser med GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 209*).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	mcdanielm

Manuel indstilling af tid

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

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifier	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	DA-DK
Description	Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:06:24
Author	cozmyer

VIRB fjernbetjening

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

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	gerson

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 Forerunner ur ([Parring af dine trådløse sensorer, side 158](#)).
VIRB widgeten føjes automatisk til widget-sløjfen.
- 3 Tryk på **UP** or **DOWN** på urskiven for at se VIRB widgeten.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at optage video skal du vælge **Start optagelse**.
Videotælleren vises på Forerunner skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
 - Hvis du vil tage et foto, skal du vælge **Tag foto**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.
 - For at ændre video- og fotoindstillinger skal du vælge **Indstillinger**.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:28:02
Author	gerson

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 Forerunner ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 158*).
Når et kamera er parret, føjes der automatisk et VIRB dataskærm billede til aktiviteter.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en aktivitet for at få vist VIRB dataskærm billedet.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Hold  nede.
- 6 Vælg **VIRB fjernbetjening**.
- 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 Forerunner skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For manuelt at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	31/03/2014 09:56:12
Author	wiederan

Enhedsoplysninger

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	DA-DK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Moved back under System menu.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:26
Author	gerson

Visning af enhedsoplysninger

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

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

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	DA-DK
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:44
Author	mcdanielm

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 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Om**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:26:27
Author	cozmyer

Opladning af enheden

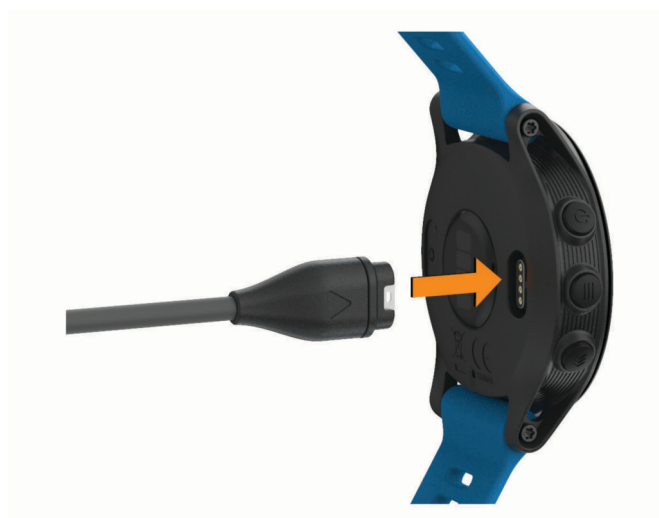
⚠ ADVARSEL

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 201](#)).

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



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

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	semrau

Tip til opladning af enheden

- 1 Tilslut opladeren helt til enheden for at oplade den med USB-kablet ([Opladning af enheden, side 197](#)).
Du kan oplade enheden ved at tilslutte USB-kablet til en Garmin godkendt AC-adapter i en almindelig stikkontakt eller til en USB-port på din computer. Opladning af et helt afladet batteri tager op til to timer.
- 2 Frakobl opladeren fra enheden, når batteriopladningsniveauet når 100 %.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	10/04/2015 12:45:22
Author	semrau

Specifikationer

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:08
Author	wiederan

Forerunner Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid, urtilstand	Op til 2 uger med registrering af aktivitet, smartphone-meddelelser og håndledsbaseret pulsmåler
Batterilevetid, urtilstand med musik	Op til 14 timer med aktivitetssporing, smartphonemeddelelser, håndledsbaseret pulsmåler og musikafspilning
Batterilevetid, aktivitetstilstand	Op til 36 timer i GPS-tilstand med håndledspulsmåler
Batterilevetid, aktivitetstrackertilstand med musik	Op til 10 timer i GPS-tilstand med håndledspulsmåler og musikafspilning
Batterilevetid, UltraTrac tilstand, ingen musikafspilning	Op til 60 timer Op til 50 timer med håndledspulsmåler
Medielagring	Op til 1.000 sange
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ¹
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 45° C (fra -4 til 113° F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved +9 dBm nominelt

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

Title	Specifications - HRM Pro
Identifier	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:30
Author	wiederan

Specifikationer for HRM-Pro

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 V
Batterilevetid	Op til 1 år ved 1 time/dag
Vandtæthed	5 ATM ¹
Driftstemperaturområde	Fra -10° til 50°C (fra 14° til 122°F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 8 dBm nominelt

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifier	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:08
Author	mcdanielm

HRM-Swim specifikationer og HRM-Tri specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR2032 (3 V)
HRM-Swim batterilevetid	Op til 18 måneder (ca. 3 timer/uge)
HRM-Tri batterilevetid	Op til 10 måneder til triatlontræning (ca. 1 time/dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10° til 50°C (fra 14° til 122°F)
Trådløse frekvenser/protokol	2,4 GHz ved +1 dBm nominelt
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ¹

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

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	01/06/2017 13:30:25
Author	cozmyer

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

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

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

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

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	DA-DK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:09
Author	pullins

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 håndleddet.

1 Rengør uret med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

2 Tør den af.

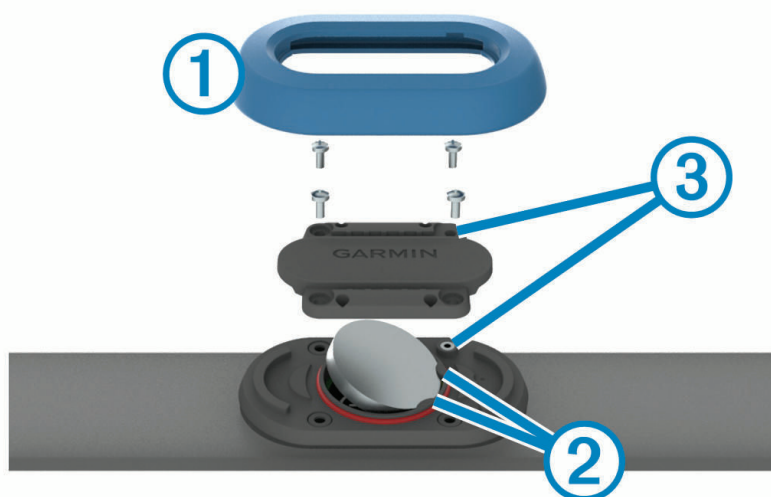
Efter rengøring skal du lade uret tørre helt.

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

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	3
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

Udskiftning af pulsmålerens batteri

- 1 Fjern manchetten ① fra pulsmålermodulet.
- 2 Brug en lille stjerneskruetrækker (00) til at fjerne de fire skruer på modulets forside.
- 3 Fjern dækslet og batteriet.



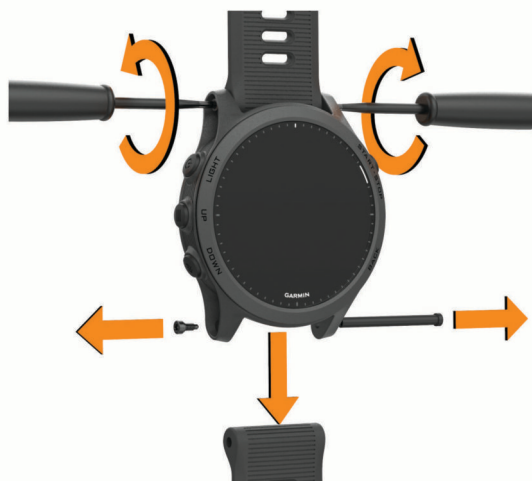
- 4 Vent 30 sekunder.
 - 5 Indsæt det nye batteri under de to plastikflige ② med den positive side opad.
BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.
O-ringspakningen skal blive rundt om ydersiden af den hævede plastring.
 - 6 Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.
Vær opmærksom på, hvordan frontdækslet vender. Undersænkningsskruen ③ skal passe ind det matchende hul til undersænkningsskruen på frontdækslet.
BEMÆRK: Undgå at overspænde.
 - 7 Udskift manchetten.
- Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den muligvis parres med enheden igen.

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:55:45
Author	wiederan

Udskiftning af remmene

Du kan udskifte remmen med nye Forerunner remme eller kompatible QuickFit® remme.

1 Brug de to skruetrækkere til at løsne stifterne.



2 Tag stifterne ud.

3 Vælg en funktion:

- Monter Forerunner remmene ved at tilpasse de nye remme og udskifte stifterne ved hjælp af de to skruetrækkere.
- Monter QuickFit remmene ved at sætte stifterne i igen og trykke de nye remme på plads.





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

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

Fejlfinding

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	DA-DK
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:26:27
Author	cozmyer

Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den er tilsluttet Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger*, side 186). Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din telefon.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Kortopdateringer
- Baneopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	DA-DK
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	01/09/2016 08:22:50
Author	mall

Opsætning af Garmin Express

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

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	DA-DK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:37:34
Author	wiederan

Sådan får du flere oplysninger

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy.
Dette er ikke medicinsk udstyr. Funktionen til måling af iltmætning er ikke tilgængelig i alle lande.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:02:46
Author	gerson

Registrering af aktivitet

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

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

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.

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	gerson

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

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

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

BEMÆRK: Enheden kan tolke enkelte gentagne bevægelser, såsom opvask, lægge tøj sammen eller klappe i hænderne, som skridt.

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:10:56
Author	mcdanielm

Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

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

1 Vælg en mulighed:

- Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express appen ([Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 141](#)).
- Synkroniser dit antal skridt med Garmin Connect appen ([Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 114](#)).

2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.

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.

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	cozmyer

Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

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

- Find de små huller i trykhøjdemåleren på bagsiden af enheden, i nærheden af opladningskontakterne, og rengør området omkring opladningskontakterne.

Trykhøjdemålerens effektivitet kan blive påvirket, hvis der spærres for trykhøjdemålerens huller. Du kan skylle enheden med vand for at rengøre området.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

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

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:37
Author	mcdanielm

Mine minutter med høj intensitet blinker

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

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	09/04/2018 11:36:49
Author	mcdanielm

Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkelættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

TIP: Du kan finde flere oplysninger om GPS under www.garmin.com/aboutGPS.

- 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.

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	18/03/2021 07:22:15
Author	mcdanielm

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin Connect konto:
 - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser enheden til Garmin Connect appen med din Bluetooth aktiverede smartphone.
 - Tilslut enheden til din Garmin Connect konto via et Wi-Fi trådløst netværk.

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

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

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	DA-DK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:09
Author	pullins

Genstart af uret

Hvis uret holder op med at reagere, skal du muligvis genstarte det.

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

1 Hold  nede i 15 sekunder.

Uret slukkes.

2 Hold  nede i 1 sekund for at tænde.

Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	DA-DK
Description	
Version	4
Revision	3
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:32
Author	pullins

Nulstilling af alle standardindstillinger

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

BEMÆRK: Dette sletter alle brugerindtastede oplysninger og historik. Hvis du har konfigureret en Garmin Pay tegnebog, sletter gendannelse af standardindstillingerne også tegnebogen fra din enhed.

Du kan nulstille alle enhedens indstillinger til fabrikkens standardværdier.

1 På urskiven skal du holde  nede.

2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Nulstil**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle aktivitetsoplysninger og lagret musik, skal du vælge **Nulstil standardindst..**
- Hvis du vil slette alle aktiviteter fra din historik, skal du vælge **Slet alle aktiviteter**.
- Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totaler for distance og tid.
- Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle aktivitetsoplysninger og lagret musik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	DA-DK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	pullins

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone ([Parring af din smartphone med enheden, side 109](#)).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen ([Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 114](#)).

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

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:47:02
Author	cozmyer

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.

BEMÆRK: Hvis du allerede har konfigureret din enhed med Wi-Fi tilslutning, kan Garmin Connect automatisk downloade tilgængelige softwareopdateringer til din enhed, når den opretter forbindelse ved hjælp af Wi-Fi.

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:46:29
Author	mcdanielm

Min enhed viser det forkerte sprog

- 1 Hold  nede.
- 2 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg det.
- 3 Vælg det første element på listen.
- 4 Brug **UP** og **DOWN** til at vælge dit sprog.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:09
Author	pullins

Er min telefon kompatibel med mit ur?

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

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

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	DA-DK
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issure in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:11:21
Author	mcdanielm

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

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

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

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	DA-DK
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:18:32
Author	wiederan

Maksimering af batterilevetiden

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Deaktiver aktivitetstracking ([Deaktivering af aktivitetstracking, side 62](#)).
- Reducer tiden, før baggrundslyset slukker ([Ændring af indstillingerne for baggrundslys, side 188](#)).
- Reducer lysstyrken for baggrundsbelysningen.
- Sluk Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner ([Bluetooth Forbundne funktioner, side 113](#)).
- Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder ([Send pulldata til Garmin enheder, side 68](#)).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler ([Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 69](#)).

BEMÆRK: Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.

- Begræns det antal smartphone-meddelelser, enheden viser ([Administration af meddelelser, side 111](#)).
- Deaktiver iltmætningsfunktionen ([Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 69](#)).
- Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen **Fortsæt senere** ([Stop en aktivitet, side 7](#)).
- Vælg optageintervallet **Smart** ([Systemindstillinger, side 186](#)).
- Brug UltraTrac GPS-tilstand for din aktivitet ([UltraTrac, side 178](#)).
- Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.

Brug for eksempel en urskive uden sekundviser ([Sådan tilpasser du urskiven, side 181](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	DA-DK
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:06
Author	petersenj

Temperaturaflæsningen er ikke nøjagtig

Din kropstemperatur påvirker temperaturaflæsningen 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.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:16:37
Author	wiederan

Hvordan kan jeg manuelt parre ANT+ sensorer?

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

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

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

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

3 Hold nede på .

4 Vælg **Indstillinger** > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.

5 Vælg en funktion:

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

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

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	DA-DK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	17/06/2022 09:22:30
Author	pullins

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  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 168](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:02:46
Author	cozmyer

Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil

Når du bruger en enhed i Forerunner, der er tilsluttet hovedtelefoner ved hjælp af Bluetooth teknologi, er signalet stærkest, når der er en direkte sigtelinje mellem enheden og antennen på hovedtelefonerne.

- Hvis signalet passerer gennem kroppen, kan du opleve signaltab, eller tilslutningen af hovedtelefonerne kan ophøre.
- Det anbefales at bære dine hovedtelefoner med antennen på den samme side af kroppen som din enhed i Forerunner.
- Da hovedtelefoner varierer fra model til model, kan du prøve at flytte uret til det andet håndled.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	DA-DK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:42:25
Author	pullins

Appendiks

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	DA-DK
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:32:48
Author	wiederan

Datafelter

BEMÆRK: Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper. Nogle datafelter kræver ekstraudstyr fra ANT+ eller Bluetooth for at vise data.

% af maks. puls: Procentdelen af maksimal puls.

% af maks. puls – sidste omgang: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.

% FTP: Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).

% iltmætning i muskler: Den estimerede iltmætningsprocent i musklerne for den aktuelle aktivitet.

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

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

10s Balance: 10 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

10s effekt: 10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

30s Balance: 30 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

30s effekt: 30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

3s Balance: Tre sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.

3s effekt: 3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

500 m tempo: Det aktuelle roningstempo pr. 500 meter.

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

Afvigelse: Afvejet afstand til venstre eller højre for den oprindelige rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

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

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.

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

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

Arbejde: Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.

Bageste: Bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

Bal. i kont. m. jord – omg.: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.

Bal. kontakt m. jorden: Venstre/højre balance i tid med jordkontakt, mens du løber.

Balance: Den aktuelle venstre/højre effektbalance.

Balance - omgang: Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.

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.

Barometrisk tryk: Det aktuelle kalibrerede omgivende tryk.

Batteriprocent: Den resterende batterikapacitet i procent.

Belastn.: Træningsbelastning for den aktuelle aktivitet. Træningsbelastningen er mængden af overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), som angiver styrken af din træning.

CA SLUT: Den anslåede resterende tid, inden du når den sidste destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Deldistance: Løb. Den samlede afstand for det aktuelle delmål.

Delmålt tempo: Løb. Det aktuelle delmålt tempo.

Del tempo: Løb. Det aktuelle del tempo.

Destinationsposition: Positionen af din endelige destination.

Destinationswaypoint: Det sidste punkt på ruten til destinationen. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Di2 batteri: Resterende batteristrøm i en Di2 sensor.

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

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

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

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

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

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

Distance 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.

Effekt: Cykling. Den aktuelle effekt i watt.

Effekt: Skisport. Den aktuelle effekt i watt. Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

Effektivitet i tråd: Målingen af, hvor effektivt cyklisten træder i pedalerne.

Effekt til vægt: Den aktuelle effekt målt i watt pr. kilogram.

Effektzone: Det aktuelle interval for effekt (1 til 7) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.

Ensartethed i tråd: Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.

Etager ned: Det samlede antal etager, du er gået ned, for hele dagen.

Etager op: Det samlede antal etager, du er gået op, for hele dagen.

Etager pr. minut: Antal etager gået op i minuttet.

ETA ved næste: Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når det næste waypoint på ruten (justeret efter den lokale tid ved waypointet). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

Flow: Målingen af, hvor konsekvent du opretholder hastigheden og jævnheden gennem sving i den aktuelle aktivitet.

Forreste: Forreste cykelgear fra en gearpositionssensor.

FORVENTET ANKOMSTTID: Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når den endelige destination (justeret efter den lokale tid på destinationen). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

GCT-balance-måler: En farvegauge, der viser venstre/højre-balancen i tid med jordkontakt, mens du løber.

Gear: Forreste og bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

Gearbatteri: Batteristatusen for en gearpositionssensor.

Gearforhold: Antal tænder på cyklens forreste og bageste gear som registreret af en gearpositionssensor.

Gearkombination: Den aktuelle gearkombination fra en gearpositionssensor.

Gennemsnit højre effekt fase: Den gennemsnitlige effekt fasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.

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

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

Gennemsnitlig balance: Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.

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

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

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

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

Gennemsnitlig nautisk fart: Den gennemsnitlige hastighed i knob for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig nedstigning: Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.

Gennemsnitlig skridtlængde: Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.

Gennemsnitlig stigning: Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.

Gennemsnitlig Swolf: Den gennemsnitlige SWOLF-score for den aktuelle aktivitet. SWOLF-scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (*Svømmeterminologi, side 21*). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne SWOLF-scoren.

Gennemsnitligt 500 m tempo: Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.

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

Gennemsnitligt vertikalt forhold: Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle session.

Gennemsnitligt vertikalt udsving: Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitseffekt: Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

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

Gennemsnitspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitspuls – interval: Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.

Gennemsnitstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnit venstre effektphase: Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.

Gentagelser: Antal gentagelser i et sæt under styrketræningsaktivitet.

Gentag til: Timeren for det sidste interval plus den aktuelle hvilepause (svømning i swimmingpool).

Glidehældning: Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.

Glidehældning til 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.

Gns, % af pulsreserve – int.: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.

Gns.% af maks. – interval: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Gns. balance i kontakttid m. jord: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle session.

Gns. højre topeffektphase: Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.

Gns. midt.fors af plattform: Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.

Gns. overordnet hastighed: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.

Gns. tid med jordkontakt: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.

Gns. venstre topeffektphase: Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.

Gns bevægelsesfart: Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.

Gnsn omg. tid: Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

GPS: GPS-satellitsignalets styrke.

GPS-højde: Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.

GPS-kurs: Den retning, du bevæger dig i, baseret på GPS.

Hårdhed: Måling af sværhedsgrad for den aktuelle aktivitet baseret på højde, hældning og hurtige retningsskift.

Hastighed for tag – interval: Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det aktuelle interval.

Hastighed for tag – omgang: Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.

Hastighed for tag – omgang: Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.

Hastighed for tag – sidste omgang: Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.

Hastighed for tag – sidste omgang: Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.

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

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

Højre effektfase: Den aktuelle effektfasevinkel for det højre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.

Højre effektfase – omgang: Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.

Højre topeff. – omg.: Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.

Højre topeffektphase: Den aktuelle topeffektphasevinkel for det højre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.

Intensity Factor: Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.

Intervaldistance: Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

Intervallængder: Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.

Interval - Swolf: Den gennemsnitlige SWOLF-score i det aktuelle interval.

Interval - tagtype: Den aktuelle type tag i intervallet.

Intervaltempo: Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.

Interval - tid: Stopurstid for det aktuelle interval.

Kadence: Cykling. Antal omdrejninger på pedalarmen. Din enhed skal være tilsluttet kadencesensor (tilbehør), for at disse data vises.

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

Kalorier: Antallet af forbrændte kalorier i alt.

Kig på widgets: Løb. En farvegauge, der viser dit aktuelle kadenceområde.

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

KOMPASMÅLER: Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.

Kompasretning: Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.

Længde/bredde: Den aktuelle position i længde- og breddegrad uanset den valgte indstilling for positionsformat.

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

Lodret distance til destination: Højdedistancen mellem din aktuelle position og den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Lodret fart: Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

Lodret hastighed til destination: Stignings- eller nedstigningshastigheden til en forudbestemt højde. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Maks. % af pulsres. – interv.: Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.

Maks. nedstigning: Den maksimale nedstigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.

Maks. stigning: Den maksimale stigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.

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

Maksimal effekt: Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.

Maksimal fart: Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

Maksimal højde: Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.

Maksimal nautisk hastighed: Den gennemsnitlige maks. hastighed i knob for den aktuelle aktivitet.

Maksimal omgangseffekt: Den højeste effekt for den aktuelle omgang.

Maksimal puls – interval: Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

Makstemp. for de sidste 24 timer: Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

Mål af saml stign/nedstign: De samlede ned- og opstigninger under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.

Måling af tid m. jordkontakt: En farvegauge, der viser den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder.

Måling af vertikalt forhold: En farvegauge, der viser forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Måling af vertikalt udsving: Farvegauge, som viser antallet af hop, når du løber.

Midterforskyd af platt – omg: Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.

Midterforskydning af platform: Midterforskydning af platform. Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor der påføres kraft.

Minimum Højde: Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.

Minimumtemp. sidste 24 timer: Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

Multisport-tid: Den samlede tid for alle sportsgrene i en multisportsaktivitet, herunder overgange.

Næste deldistance: Løb. Den samlede afstand for det næste delmål.

Næste delmålt tempo: Løb. Det næste delmålt tempo.

Næste waypoint: Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

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

Nautisk fart: Den aktuelle hastighed i knob.

Normalized Power: Normalized Power™ for den aktuelle aktivitet.

Omgang 500 m tempo: Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle bane.

Omgange: Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

Omgang - effekt: Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.

Omgang kontakt med jorden: Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.

Omgang nedstigning: Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

Omgang - NP: Gennemsnitlig Normalized Power for den aktuelle omgang.

Omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

Omgangsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

Omgangsflow: Den gennemsnitlige flowscore for den aktuelle omgang.

Omgangshårdhed: Den samlede hårdhedsscore for den aktuelle omgang.

Omgangskadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

Omgangskadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

Omgangspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

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

Omgangsstigning: Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

Omgangstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

Omgangstid: Stopurtid for den aktuelle omgang.

Omgang vertikalt udsving: Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.

Omgivende tryk: Det ukalibrerede omgivende tryk.

PacePro-måler: Løb. Dit aktuelle deltempo og dit måldeltempo.

Pejling: Retningen fra din aktuelle position til en destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Position: Den aktuelle position ved brug af den valgte indstilling for positionsformat.

Præstationskrav: Scoren for præstationstilstanden er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.

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

Pulsmåler: En farvegauge, der viser din aktuelle pulszone.

Puls – sidste omgang: Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.

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

Resterende deldistance: Løb. Den resterende afstand for det aktuelle delmål.

Retning: Den retning, du bevæger dig i.

Sæt-timer: Tid brugt i det aktuelle træningssæt under styrketræningsaktivitet.

Samlet forude/bagude: Løb. Den samlede tid forude eller bagude i forhold til måltempoet.

Samlet nedstigning: Den samlede højdenedstigning siden den seneste nulstilling.

Samlet stigning: Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.

Sidste længde – hastighed for tag: Det gennemsnitlige antal af tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.

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

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

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

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

Sidste omg. - Normalized P.: Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.

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

Sidste omgang 500 m tempo: Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den seneste bane.

Sidste omgang - effekt: Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - fart: Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.

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

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

Sidste omgang - maksimal effekt: Den bedste effekt for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - nedstigning: Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - opstigning: Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.

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

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

Skridt: Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.

Skridtlængde: Skridtlængde fra et fodnedslag til det næste, målt i meter.

Skridtlængde – omgang: Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

Solopgang: Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

Stigning: Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningen 5 %.

Stress: Dit aktuelle stressniveau.

STRØMMÅLING: En farvegauge, der viser din aktuelle effektzone.

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

SVØMMETID: Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.

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

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

Tag: Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Tag/længde – interval: Den gennemsnitlige antal tag pr. poollængde i det aktuelle interval.

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

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

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

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

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en temperatursensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.

Tempo: Det aktuelle tempo.

Tid for omgang siddende: Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.

Tid for omgang stående: Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.

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

Tid i bevægelse: Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.

Tid i stilstand: Den samlede tid i stilstand for den aktuelle aktivitet.

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

Tid med jordkontakt: Den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder. Tid med jordkontakt beregnes ikke ved gang.

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

Tid siddende: Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.

Tid stående: Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.

Tid til næste: Den anslåede resterende tid, inden du når det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Timer: Den aktuelle tid for nedtællingstimeren.

Total hæmoglobin: Den anslåede totale koncentration af hæmoglobin i musklen.

Træningseffektmaal: Betydningen af den aktuelle aktivitet for dine aerobe og anaerobe formniveauer.

Training Stress Score: Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.

V. effektfase – omg.: Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.

V. topeffektphase – omgang: Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.

Vejrtrækningsfrekvens: Din vejtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).

Venstre effektphase: Den aktuelle effektphasevinkel for det venstre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.

Venstre topeffektphase: Den aktuelle topeffektphasevinkel for det venstre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.

Vertikalt forhold: Forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Vertikalt forhold – omgang: Den gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle omgang.

Vertikalt udsving: Højden af dine hop, når du løber. Den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.

VMG (Velocity Made Good): Hastigheden, hvormed du nærmer dig en destination langs en rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

VO2 maks. standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2 maks. estimat efter alder og køn.

Mænd	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Enestående	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Fremragende	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
God	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Rimeligt	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinder	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Enestående	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Fremragende	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
God	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Rimeligt	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. For yderligere oplysninger, gå til www.CooperInstitute.org.

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	DA-DK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:56
Author	gerson

FTP-bedømmelser

Disse tabeller omfatter klassifikationer for FTP-estimer efter køn.

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

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

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

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	DA-DK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:04:17
Author	cozmyer

Hjulstørrelse og -omkreds

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

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

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 lukket ring	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C lukket ring	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	DA-DK
Description	Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories.
Version	4
Revision	2
Changes	WCAG.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:28:02
Author	burzinskititu

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.

