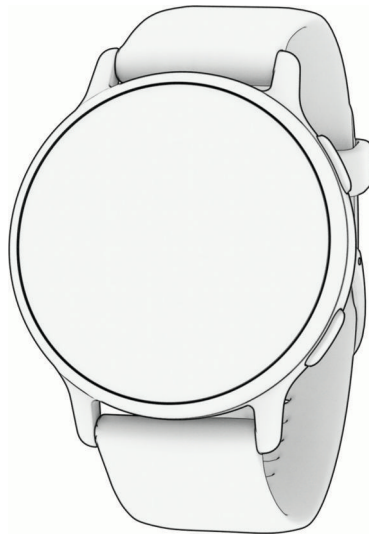


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 5 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Brugervejledning

© 2023 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® og vivoactive® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien, tempe™ og Varia™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google LLC. Apple®, iPhone® og iTunes® er varemærker tilhørende Apple Inc., der er registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., som bruges under licens af Apple Inc. Iridium® er et registreret varemærke tilhørende Iridium Satellite LLC. Overwolf™ er et varemærke tilhørende Overwolf Ltd. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

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

M/N: A04724

Indholdsfortegnelse

Indroduktion.....	1	Sådan ændrer du scoremetoden..	12
Oversigt.....	1	Registrering af golfstatistik.....	12
Tip til touchscreen.....	2	Registrering af golfstatistik.....	13
Låsning og oplåsning af		Visning af din slaghistorik.....	13
touchscreen.....	2	Visning af rundeoversigt.....	13
Ikoner.....	2	Afslutning af en runde.....	13
Konfiguration af dit ur.....	3	Tilpas din liste over golfkøller.....	13
Apps og aktiviteter.....	3	Golfindstillinger.....	14
Start af aktivitet.....	3	Health Snapshot™.....	14
Tip til registrering af aktiviteter.....	3	Tilføjelse af en brugerdefineret	
Stop en aktivitet.....	3	aktivitet.....	14
Evaluering af en aktivitet.....	4	Apps.....	15
Indendørs aktiviteter.....	4	Tilpasning af listen over aktiviteter og	
Registrering af		apps.....	17
styrketræningsaktiviteter.....	4	Indstillinger for aktiviteter og apps.....	18
Tips til registrering af		Tilpasning af skærbilleder.....	19
styrketræningsaktiviteter.....	5	Aktivitetsalarmer.....	19
Registrer en HIIT-aktivitet.....	5	Indstilling af en advarsel.....	20
Kalibrering af distance på		Auto Lap.....	20
løbebånd.....	5	Markering af omgange ved hjælp af	
Spil.....	6	Auto Lap funktionen.....	20
Brug af Garmin GameOn™		Brug af Auto Pause®.....	20
appen.....	6	Brug af automatisk rullefunktion.....	21
Optagelse af en manuel		Sådan ændres GPS-indstillingen.....	21
spilaktivitet.....	6	Udseende.....	21
Svøm en tur i poolen.....	6	Urskiveindstillinger.....	21
Angivelse af poolstørrelsen.....	7	Ændring af urskiven.....	21
Svømmeterminologi.....	7	Oprettelse af en brugerdefineret	
Udendørsaktiviteter.....	7	urskive.....	22
Løb en tur.....	7	Redigering af urskive.....	22
Kør en tur.....	7	Overblik.....	23
Svømning i åbent vand.....	8	Visning af overblik.....	25
Golfspil.....	9	Tilpasning af overblikssløjfen.....	26
Golfspil.....	9	Body Battery.....	26
Golfmenu.....	10	Visning af Body Battery	
Visning af retningen til flaget.....	10	overblikket.....	26
Ændring af flagplacering.....	10	Tips til forbedrede Body Battery	
Visning af layup- og dogleg-		data.....	26
afstande.....	10	Status for pulsvariation.....	27
Visning af hazarder.....	11	Brug af overblik for stressniveau.....	27
Måling af et slag med Garmin		Restitutionstid.....	28
AutoShot™.....	11	Visning af din restitutionstid.....	28
Manuel tilføjelse af et slag.....	12	Restitutionspuls.....	28
Scoring.....	12	Kvindes helbred.....	28
		Registrering af	
		menstruationscyklus.....	28

Graviditetsregistrering.....	29	Adaptive træningsplaner.....	39
Registrering af hydrering.....	30	Start af dagens træning.....	39
Brug af overblik for		Visning af planlagte træninger.....	39
hydreringssporing.....	30	Indstillinger og advarsler for sundhed og	
Opdatering af vejrspositionen.....	30	velvære.....	40
Tilføjelse af flere tidszoner.....	31	Historik.....	40
Brug af Varia kameraets		Brug af historik.....	40
kontrolfunktioner.....	31	Visning af din tid i hver pulszone.....	40
Kontrolfunktioner.....	32	Personlige rekorder.....	41
Tilpasning af kontrolmenuen.....	33	Visning af dine personlige	
Morgenrapport.....	33	rekorder.....	41
Tilpasning af din morgenrapport.....	33	Sletning af personlige rekorder.....	41
Opsætning af en genvej.....	33	Visning af samlede data.....	41
Garmin Pay.....	33	Sletning af historik.....	41
Opsætning af din Garmin Pay		Pulsmålerfunktioner.....	42
Wallet.....	33	Håndledsbaseret puls.....	42
Betaling for et køb med dit ur.....	34	Sådan bæres uret.....	42
Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay		Tip til uregelmæssige pulsdata.....	42
tegnebog.....	34	Visning af pulsoverblikket.....	43
Administration af dine Garmin Pay		Indstillinger for håndledsbaseret	
kort.....	34	pulsmåler.....	43
Ændring af din Garmin Pay		Indstilling af alarm ved unormal	
adgangskode.....	35	puls.....	43
Træning.....	35	Send puls til Garmin enheder.....	44
Samlet træningsstatus.....	35	Deaktivering af håndledsbaseret	
Synkronisering af aktiviteter og		pulsmåler.....	44
præstationsmålinger.....	35	Om pulszoner.....	44
Aktivitetstracking.....	35	Indstilling af dine pulszoner.....	44
Automatisk mål.....	36	Træningsmål.....	45
Brug af aktivitetsalarm.....	36	Udregning af pulszone.....	45
Aktivering af aktivitetsalarmen.....	36	Om VO2-max estimeringer.....	46
Søvnregistrering.....	36	Få dit VO2-max-estimat.....	47
Sådan bruger du automatisk		Se din fitnessalder.....	47
søvnregistrering.....	36	Måling af iltmætning.....	47
Minutter med høj intensitet.....	37	Få målinger af iltmætning.....	47
Optjening af intensitetsminutter... ..	37	Ændring af tilstanden for registrering	
Move IQ®.....	37	af iltmætningsregistrering.....	48
Aktivering af egevaluering.....	37	Tip til uregelmæssige data for	
Indstillinger for aktivitetstracking....	37	iltmætning.....	48
Deaktivering af		Navigation.....	48
aktivitetstracking.....	37	Sådan gemmes din position.....	48
Træning.....	38	Sletning af position.....	48
Start af en træning.....	38	Navigation til en gemt position.....	49
Følg en træning fra Garmin		Navigation tilbage til start.....	49
Connect.....	39		
Brug af Garmin Connect			
træningsplaner.....	39		

Afbrydelse af navigation.....	49	Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer.....	58
Kompas.....	49	Søgning efter din telefon.....	58
Manuel kalibrering af kompas.....	49	Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet.....	58
Trådløse sensorer.....	50	Slå advarsler for Find min telefon fra.....	58
Parring af dine trådløse sensorer.....	50	Brug af tilstanden Må ikke forstyrres.....	58
Pulstilbehør løbetempo og distance....	50	Wi-Fi tilslutningsfunktioner.....	58
Tip til registrering af løbetempo og distance.....	51	Tilslutning til et Wi-Fi netværk.....	59
Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence.....	51	Telefon og Bluetooth indstillinger.....	59
Kalibrering af hastighedssensoren..	51	Telefonapps og computerprogrammer.....	59
Situationsfornemmelse.....	51	Garmin Connect.....	59
tempe.....	51	Brug af Garmin Connect appen....	60
Brugerprofil.....	51	Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	60
Indstilling af din brugerprofil.....	52	Manuel synkronisering af data med Garmin Connect.....	60
Indstillinger for køn.....	52	Connectede funktioner.....	61
Kørestolstilstand.....	52	Sådan downloades Connect IQ funktioner.....	61
Musik.....	52	Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	61
Download af personligt lydindhold.....	53	Garmin Messenger app.....	61
Tilslutning til en tredjepartsudbyder....	53	Brug af Messenger funktionen....	62
Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder.....	53	Garmin Golf app.....	62
Frakobling fra en tredjepartsudbyder.....	53	Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....	62
Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner.....	54	Tilføjelse af nødkontakter.....	63
Afspilning af musik.....	54	Registrering af hændelse.....	63
Kontrollementer til musikafspilning...	55	Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	63
Tilslutningsmuligheder.....	55	Anmodning om hjælp.....	63
Telefontilslutningsfunktioner.....	55	Tænder LiveTrack.....	64
Sådan parrer du din telefon.....	56	Tilføjelse af kontakter.....	64
Visning af meddelelser.....	56	Ure.....	64
Besvarelse med en tilpasset tekstbesked.....	56	Indstilling af en alarm.....	64
Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	56	Sådan slettes en alarm.....	64
Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet.....	57	Brug af stopur.....	64
Administration af meddelelser.....	57	Start af nedtællingstimer.....	65
Aktivering af Bluetooth meddelelser.....	57	Synkronisering af tiden med GPS.....	65
Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse.....	57	Manuel indstilling af tid.....	65

Sådan tilpasser du uret.....	65	Afslutter demo-tilstand.....	73
Systemindstillinger.....	65	Sådan får du flere oplysninger.....	73
Tilpasning af skærmindstillingerne..	66	Appendiks.....	73
Indstillinger for batteristyring.....	66	Datafelter.....	73
Ændring af måleenhed.....	66	VO2-max standardbedømmelser.....	76
Tidszoner.....	66	Hjulstørrelse og -omkreds.....	76
Garmin Connect indstillinger.....	66		
Enhedsoplysninger.....	67		
Om AMOLED skærmen.....	67		
Opladning af uret.....	67		
Udskiftning af remmene.....	68		
Visning af enhedsoplysninger.....	68		
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label....	68		
Vedligeholdelse af enheden.....	68		
Rengøring af uret.....	69		
Rengøring af læderremmene.....	69		
Produktopdateringer.....	69		
Opsætning af Garmin Express.....	69		
Specifikationer.....	69		
Oplysninger om batterilevetid.....	70		
Fejlfinding.....	70		
Er min telefon kompatibel med mit ur?.....	70		
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret.....	70		
Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret.....	70		
Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil.....	71		
Mit ur viser det forkerte sprog.....	71		
Mit ur viser ikke det korrekte klokkeslæt.....	71		
Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig.....	71		
Maksimering af batterilevetiden.....	71		
Genstart af uret.....	72		
Nulstilling af alle standardindstillinger.....	72		
Modtagelse af satellitsignaler.....	72		
Forbedring af GPS- satellitmodtagelsen.....	72		
Registrering af aktivitet.....	72		
Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	72		

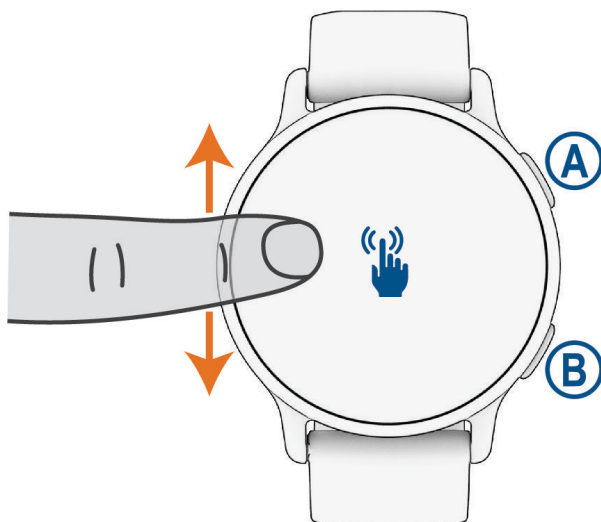
Introduktion

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversigt



A Handlingsknap: Tryk for at tænde dit ur.

Tryk for at åbne menuen aktiviteter og apps.

Tryk for at starte og stoppe aktivitetstimeren.

Hold nede i 2 sekunder for at se kontrolmenuen, herunder strøm.

Hold nede, indtil uret vibrerer tre gange, for at anmode om assistance (*Sikkerheds- og springsfunktioner, side 62*).

B Tilbageknap (Menu): Tryk for at vende tilbage til den forrige skærm, undtagen under en aktivitet.


Under en aktivitet skal du trykke for at markere en ny omgang, starte en ny serie eller stilling eller gå videre til næste trin i en træning.

Hold nede for at se en menu med urets indstillinger og valgmuligheder for den aktuelle skærm.

Touchscreen: Stryg op eller ned for at rulle igennem overblik, funktioner og menuer (*Tip til touchscreen, side 2*).



På urskiven skal du stryge til højre for at se genvejsfunktion (*Opsætning af en genvej, side 33*).

Tip til touchscreen

- Træk op eller ned for at rulle gennem lister og menuer.
- Stryg op eller ned for at rulle hurtigt.
- Tryk for at vælge et punkt.
- Tryk for at vække uret.
- På urskiven skal du stryge op eller ned for at rulle gennem urets overblik.
- Vælg et overblik for at få vist yderligere oplysninger, hvis de er tilgængelige.
- Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.
- Tryk og hold på et element på urskiven for at få vist kontekstafhængige oplysninger, f.eks. overblik eller menuer, hvis de er tilgængelige.
- Stryg op eller ned under en aktivitet for at se det næste dataskærmbillede.
- Stryg til højre under en aktivitet for at se urskiven og overblik, og strygt til venstre for at vende tilbage til aktivitetsdatafeltene.
- Når du har valgt en aktivitet, skal du stryge op for at få vist indstillingerne og funktionerne for den pågældende aktivitet.
- Når det er tilgængeligt, skal du vælge  eller stryge op for at få vist yderligere menupunkter.
- Udfør hvert menuvalg som en enkeltstående handling.









Låsning og oplåsning af touchscreen

Du kan forebygge utilsigtede skærmtryk ved at låse touchscreeneren.

- 1 Hold  nede for at se kontrolmenuen.
- 2 Vælg .
Touchscreeneren låses og reagerer ikke på berøringer, før du låser den op.
- 3 Hold en vilkårlig tast nede for at låse touchscreeneren op.

Ikoner

Et blinkende ikon betyder, at uret søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet. En skråstreg gennem et ikon betyder, at funktionen er slået fra.

	Status for telefonforbindelse
	Status for pulsmåler
	LiveTrack status
	Status for hastighedssensor
	Symbol for kadencesensor
	Varia™ cykellygte-status
	Varia cykelradar-status
	tempe™ sensorstatus

Konfiguration af dit ur

For at få fuldt udbytte af vivoactive 5 funktionerne, skal du gøre følgende.

- Par uret med din telefon ved hjælp af Garmin Connect™ appen (*Sådan parrer du din telefon, side 56*).
- Opsætning af Wi-Fi® netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 59*).
- Opsætning af musik (*Musik, side 52*).
- Opsætning af din Garmin Pay™ tegnebog (*Opsætning af din Garmin Pay Wallet, side 33*).
- Konfigurer sikkerhedsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 62*).
- Konfigurer din brugerprofil (*Brugerprofil, side 51*).

Apps og aktiviteter

Dit ur leveres med en række forudinstallerede apps og aktiviteter.

Apps: Apps indeholder interaktive funktioner til dit ur, såsom at gemme din placering eller bruge din skærm som lommelygte (*Apps, side 15*).

Aktiviteter: Dit ur leveres med forudinstallerede apps til indendørs og udendørs aktiviteter, herunder løb, cykling, styrketræning, golf med mere. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer uret sensordata, som du kan gemme og dele med Garmin Connect fællesskabet.

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

Connect IQ™ apps: Du kan føje nye funktioner til dit ur ved at installere apps fra Connect IQ appen (*Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 61*).

Start af aktivitet

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

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg en aktivitet fra dine favoritter.
 - Vælg ●●●, og vælg en aktivitet fra den udvidede aktivitetsliste.
- 3 Hvis aktiviteten kræver GPS signaler, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen, og vente til uret er klar.

Uret er klar, når det har bestemt din puls, modtager GPS signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).
- 4 Tryk på **A** for at starte aktivitetstimeren.

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad uret, før du starter en aktivitet (*Opladning af uret, side 67*).
- Tryk på **B** for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.
- Stryg op eller ned for at få vist yderligere dataskærbilleder.

Stop en aktivitet

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg ✓ for at gemme aktiviteten.
 - Vælg 🗑 for at slette aktiviteten.
 - Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du trykke på **A**.

Evaluering af en aktivitet

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse indstillingen for selvevaluering for visse aktiviteter ([Aktivering af egevaluering, side 37](#)).

- 1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge ✓ ([Stop en aktivitet, side 3](#)).
- 2 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.
- 3 Vælg et tal, der svarer til din opfattede indsats.

BEMÆRK: Du kan vælge **Spring over** for at springe egevalueringen over.

Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.

Indendørs aktiviteter

Uret kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller Hometrainer. GPS er slukket ved indendørs aktiviteter ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 18](#)).

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

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

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

Registrering af styrketræningsaktiviteter

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

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Styrke**.
- 3 Tryk på **A** for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Start dit første sæt.

Som standard tæller uret dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser. Du kan deaktivere repetitionstælling i aktivitetsindstillingerne ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 18](#)).

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

- 5 Tryk på **B** for at afslutte et sæt.
Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet. Hviletimeren vises efter nogle sekunder.
- 6 Rediger om nødvendigt antallet af gentagelser, og vælg ✎ for at tilføje den vægt, der bruges til sættet.
- 7 Tryk på **B** for at starte dit næste sæt.
- 8 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.
- 9 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **A** og vælge ✓.

Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter

- Kig ikke på uret, mens du udfører gentagelser.
Du skal interagere med uret 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 uret, vender tilbage til udgangspositionen.
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.

Registrer en HIIT-aktivitet

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

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

Kalibrering af distance på løbebånd

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

- 1 Start en aktivitet på løbebåndet (*Start af aktivitet, side 3*).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil dit vivoactive 5 ur registrerer mindst 2,4 km (1,5 mile).
- 3 Når du er færdig med din løbetur, skal du trykke på **A**.
- 4 Kontrollér visningen på løbebåndet for den tilbagelagte afstand.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Når du skal kalibrere første gang, skal du indtaste løbebåndsdistancen på dit ur.
 - Hvis du vil kalibrere manuelt efter den første kalibrering, skal du stryge op, vælge **Kalibrer og gem** og indtaste distancen på løbebåndet på dit ur.

Spil

Brug af Garmin GameOn™ appen

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

- 1 Gå til www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn og download Garmin GameOn appen.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen for at fuldføre installationen.
- 3 Start Garmin GameOn appen.
- 4 Når Garmin GameOn appen beder dig om at parre dit ur, skal du trykke på **(A)**, og vælge **Spil** på dit ur.
BEMÆRK: Mens dit ur er forbundet til Garmin GameOn appen, deaktiveres meddelelser og andre Bluetooth® funktioner på uret.
- 5 Vælg **Par nu**.
- 6 Vælg dit ur fra listen, og følg vejledningen på skærmen.
TIP: Du kan klikke på **≡** > **Indstillinger** for at tilpasse dine indstillinger, genlæse vejledningen eller fjerne et ur. Garmin GameOn appen husker dit ur og indstillinger, næste gang du åbner appen. Hvis det er nødvendigt, kan du parre uret med en anden computer (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*).
- 7 Vælg en mulighed:
 - Start et understøttet spil på din computer for automatisk at starte spilaktiviteten.
 - Start en manuel spilaktivitet på dit ur (*Optagelse af en manuel spilaktivitet, side 6*).Garmin GameOn appen viser dine præstationsmålinger i realtid. Når du er færdig med din aktivitet, viser Garmin GameOn appen oversigten over din spilaktivitet og kampoplysningerne.

Optagelse af en manuel spilaktivitet

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

- 1 Tryk på **(A)**.
- 2 Vælg **Spil**.
- 3 Vælg **Spring over**.
- 4 Vælg en spiltype.
- 5 Tryk på **(A)** for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Tryk på **(B)** i slutningen af kampen for at optage dit kampresultat eller placering.
- 7 Tryk på **(B)** for at starte en ny kamp.
- 8 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **(A)** og vælge **✓**.

Svøm en tur i poolen

BEMÆRK: Touchscreenen er ikke tilgængelig under svømmeaktiviteter.

- 1 Tryk på **(A)**.
- 2 Vælg **Svøm i pool**.
- 3 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.
- 4 Tryk på **(A)** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Start din aktivitet.
Uret registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen.
- 6 Tryk på **(B)**, når du hviler.
Hvileskærbilledet vises.
- 7 Tryk på **(B)** for at starte intervaltimeren.
- 8 Når din aktivitet er forbi, skal du trykke på **(A)** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 9 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil gemme aktiviteten, skal du holde nede på **(A)**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du holde **(B)** nede.

Angivelse af poolstørrelsen

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Svøm i pool**.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg **Indstillinger > Poolstørrelse**.
- 5 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.

Svømmeterminologi

Længde: En tur til den anden ende af poolen.

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

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


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

Udendørsaktiviteter

vivoactive 5 uret har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter.


Løb en tur

Før du kan bruge en sensor til din løbetur, skal du parre sensoren med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*).

- 1 Sæt dine trådløse sensorer på, f.eks. en pulsmåler (valgfri).
- 2 Tryk på **A**.
- 3 Vælg **Løb**.
- 4 Når du bruger valgfri trådløse sensorer, skal du vente, mens uret opretter forbindelse til sensorerne.
- 5 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitterne.
- 6 Tryk på **A** for at starte aktivitetstimeren.
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 7 Start din aktivitet.
- 8 Tryk på **B** for at registrere omgange (ekstraudstyr) (*Markering af omgange ved hjælp af Auto Lap funktionen, side 20*).
- 9 Stryg op eller ned for at rulle gennem dataskærbillederne.
- 10 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **A** og vælge .

Kør en tur




Før du kan bruge en trådløs sensor til din køretur, skal du parre sensoren med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*).

- 1 Par dine trådløse sensorer, f.eks. en pulsmåler, hastighedsmåler eller kadencesensor (ekstraudstyr).
- 2 Tryk på **A**.
- 3 Vælg **Cykel**.
- 4 Når du bruger valgfri trådløse sensorer, skal du vente, mens uret opretter forbindelse til sensorerne.
- 5 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitterne.
- 6 Tryk på **A** for at starte aktivitetstimeren.
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 7 Start din aktivitet.
- 8 Stryg op eller ned for at rulle gennem dataskærbillederne.
- 9 Når du har gennemført din aktivitet, skal du trykke på **A** og vælge .

Svømning i åbent vand

Du kan registrere dine svømmedata, herunder distance, tempo og antal tag.

BEMÆRK: Touchscreenen er ikke tilgængelig under svømmeaktiviteter.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Åbent vand**.
- 3 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitter.
- 4 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Start svømning.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du holde  nede.

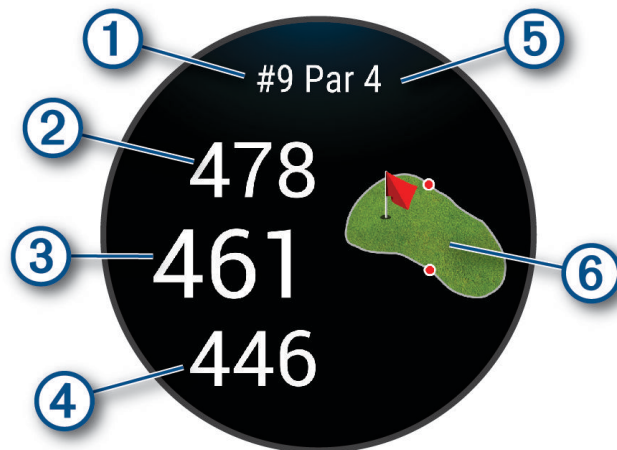
Golfspil

Golfspil

Før du spiller golf for første gang, skal du downloade Garmin Golf™ appen fra appbutikken på din telefon (*Garmin Golf app, side 62*).

Før du spiller golf, bør du oplade uret (*Opladning af uret, side 67*).

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Golf**.
Enheden finder satellitter, beregner din position og vælger en bane, hvis der kun er én bane i nærheden.
- 3 Hvis banelisten vises, skal du vælge en bane fra listen.
Baner opdateres automatisk.
- 4 Tryk på **A**.
- 5 Vælg for at holde styr på scoren.
- 6 Vælg et tee-sted.
Skærbilledet med oplysninger om hullet vises.



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

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

- 7 Vælg en mulighed:
 - Tryk på kortet for at få vist flere detaljer eller ændre flagplaceringen (*Ændring af flagplacering, side 10*).
 - Tryk på **A** for at åbne golfmenuen (*Golfmenu, side 10*).
 - Hold **B** nede for at åbne golfindstillingerne (*Golfindstillinger, side 14*).

Når du går videre til det næste hul, skifter uret automatisk til at vise oplysninger om det nye hul.

Golfmenu

Under en runde kan du trykke på **A** for at få vist yderligere funktioner i golfmenuen.

Hazards: Viser bunkere og Vandhazarder for det aktuelle hul.

Layups: Viser layup- og afstandsindstillingerne for det aktuelle hul (kun par 4- og par 5-huller).

Skift hul: Tillader dig at skifte hul manuelt.

Scorekort: Åbner scorecard for runden (*Scoring, side 12*).

Pin pointer: Funktionen PinPointer er et kompas, der viser retningen mod flagets placering, når du ikke kan se greenen. Denne funktion kan hjælpe dig med at placere dit slag, selv når du befinder dig mellem træer eller i en dyb sandgrav.

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

Rundeoversigt: Under en runde kan du se din score, statistik og skridt.

Seneste slag: Se oplysninger om dit sidste slag.

BEMÆRK: Du kan få vist distancer for alle slag, der registreres i den aktuelle runde. Du kan om nødvendigt manuelt tilføje et slag (*Manuel tilføjelse af et slag, side 12*).

Afslut runde: Afslutter den nuværende runde.

Visning af retningen til flaget

Funktionen PinPointer er et kompas, der giver retningshjælp, når du ikke kan se greenen. Denne funktion kan hjælpe dig med at placere dit slag, selv når du befinder dig mellem træer eller i en dyb sandgrav.

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

1 Tryk på **A**.

2 Vælg **D**.

Pilen peger på flagplaceringen.

Ændring af flagplacering

Mens du spiller et spil, kan du se nærmere på greenen og flytte flagplaceringen.

1 Vælg kortet.

Et større overblik over greenen vises.

2 Tryk og træk flaget til den korrekte placering.

 angiver den valgte flagplacering.

3 Tryk på **B** for at acceptere flagplaceringen.

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

Visning af layup- og dogleg-afstande

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

1 Tryk på **A**.

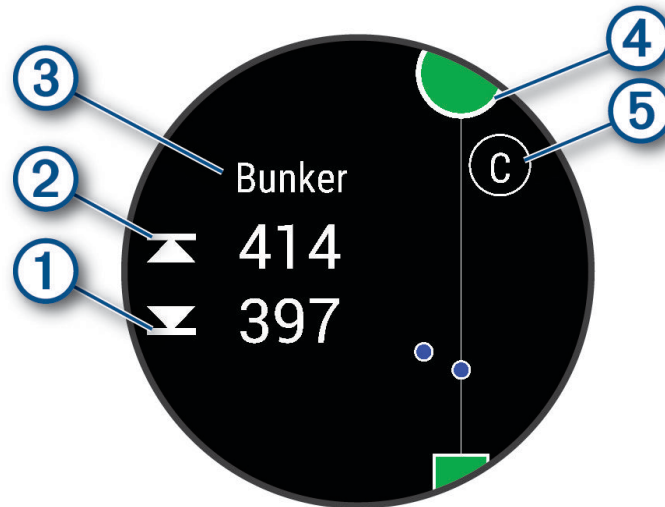
2 Vælg **Layups**.

BEMÆRK: Distancer og placeringer fjernes fra listen, når du passerer dem.

Visning af hazarder

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

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Hazards**.



- Afstandene til forreste **1** og bageste **2** del af den nærmeste hazard vises på skærmen.
- Hazardernes type **3** vises øverst på skærbilledet.
- Greenen vises som en halvcirkel **4** øverst på skærbilledet. Linjen under greenen angiver midten af fairwayen.
- Hazarder **5** angives med et bogstav, der angiver rækkefølgen af hazarderne ved hullet, og vises under greenen på omtrentlige placeringer i forhold til fairwayen.

Måling af et slag med Garmin AutoShot™

Hver gang du udfører et slag langs fairwayen, registrerer uret din slaglængde, så du kan se den senere (*Visning af din slaghistorik, side 13*). Put registreres ikke.

- 1 Når du spiller golf, skal du bære uret på dit primære håndled for bedre registrering af slag. Når uret registrerer et slag, vises din distance fra slagstedet på bjælken **1** øverst på skærmen.



TIP: Du kan trykke på bjælken for at skjule den i 10 sekunder.

- 2 Slå dit næste slag.
Uret registrerer afstanden for dit sidste slag.

Manuel tilføjelse af et slag

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

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Seneste slag** > **^** > **Tilføj slag**.
- 3 Vælg **✓** for at starte et nyt slag fra din aktuelle position.

Scoring

- 1 Tryk på **A**, mens du spiller golf.
- 2 Vælg **Scorekort**.
- 3 Vælg et hul.
- 4 Vælg **—** eller **+** for at angive scoren.
- 5 Vælg **✓**.

Sådan ændrer du scoremetoden

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

- 1 Hold **B** nede under en runde.
- 2 Vælg **Golfindstillinger** > **Scoreindstillinger** > **Scoremetode**.
- 3 Vælg en scoremetode.

Om Stableford-score

Når du vælger Stableford scoremetoden ([Sådan ændrer du scoremetoden, side 12](#)), tildeles antal point baseret på antallet af slag, der er brugt i forhold til par. Ved slutningen af hver runde vinder den højeste score. Enheden tildeler point som angivet af United States Golf Association.

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

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

Registrering af golfstatistik

Når du aktiverer registrering af statistik på uret kan du se din statistik for den aktuelle runde ([Visning af rundeoversigt, side 13](#)). Du kan sammenligne baner og registrere forbedringer ved hjælp af Garmin Golf appen.

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Golf**.
Enheden finder satellitter, beregner din position og vælger en bane, hvis der kun er én bane i nærheden.
- 3 Hvis banelisten vises, skal du vælge en bane fra listen.
Baner opdateres automatisk.
- 4 Vælg **^** > **Indstillinger** > **Scoreindstillinger** > **Stat Tracking**.

Registrering af golfstatistik

Før du kan registrere statistik, skal du aktivere statistiksporing (*Registrering af golfstatistik, side 12*).

- 1 Vælg et hul på dit scorecard.
- 2 Angiv antal slag, herunder put, og vælg ✓.
- 3 Angiv antal put, og vælg ✓.
BEMÆRK: Antal put bruges kun til statistisk registrering og øger ikke din score.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis bolden ramte fairwayen, skal du vælge ↑.
 - Hvis din bold ikke ramte fairwayen, skal du vælge ↶ eller ↷.
- 5 Vælg ✓.

Visning af din slaghistorik

- 1 Tryk på (A), efter du har spillet et hul.
- 2 Vælg **Seneste slag** for at få vist oplysninger om dit seneste slag.

Visning af rundeoversigt

Under en runde kan du se din score, statistik og skridt.

- 1 Tryk på (A).
- 2 Vælg **Rundeoversigt**.
- 3 Stryg opad eller nedad for at få vist flere oplysninger.

Afslutning af en runde

- 1 Tryk på (A).
- 2 Vælg **Afslut runde**.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil gemme runden og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Gem**.
 - Hvis du vil redigere dit scorecard, skal du vælge **Rediger score**.
 - Hvis du vil slette runden og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Slet**.
 - Hvis du vil sætte runden på pause og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Pause**.

Tilpas din liste over golfkøller

Når du har parret din kompatible golfenhed med din smartphone ved hjælp af Garmin Golf appen, kan du bruge appen til at tilpasse standardlisten for golfkøller.

- 1 Åbn Garmin Golf appen på din smartphone.
- 2 Vælg **Min taske** fra ••• eller ≡ menuen.
- 3 Vælg en mulighed for at tilføje, redigere eller fjerne en kølle eller tage den ud af brug.
- 4 Synkroniser din kompatible Garmin® golfenhed med Garmin Golf appen.
Den opdaterede liste over golfkøller vises på din golfenhed.

Golfindstillinger

Tryk på , vælg **Golf**, vælg din golfbane, og vælg  > **Indstillinger** for at tilpasse golfindstillinger og funktioner.

Send pulsdata: Giver dig mulighed for at begynde at sende dine pulsdata til en parret enhed.

Scoreindstillinger: Giver dig mulighed for at foretage indstillinger for scorer og slå statistiksporing til.

Afstandsmåleenhed: Indstiller måleenheden for distance.

Driverdistance: Indstiller den gennemsnitlige afstand, som kuglen bevæger sig fra tee-stedet på dit drive.

Turneringstilstand: Deaktiverer distancefunktionerne PinPointer og PlaysLike. Disse funktioner er ikke tilladte under godkendte turneringer eller baner til beregning af handicap.

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

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





Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

Health Snapshot™

Health Snapshot funktionen optager flere vigtige sundhedsmålinger, mens du står stille i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejtrækningsfrekvens. Du kan føje Health Snapshot funktionen til listen over dine foretrukne apps ([Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 17](#)).

Tilføjelse af en brugerdefineret aktivitet

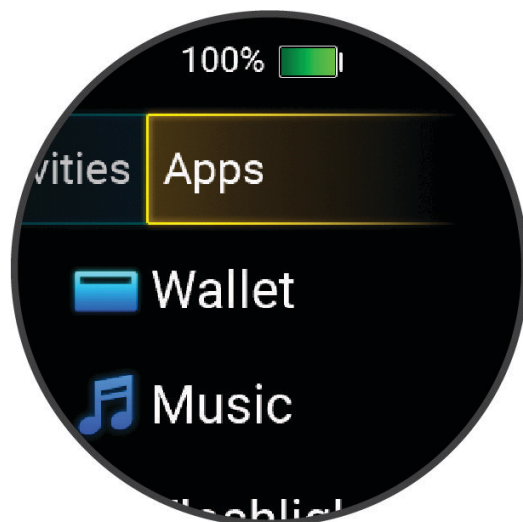
Du kan oprette en brugerdefineret aktivitet og føje den til aktivitetslisten.






















- 1 Tryk på .
- 2 Vælg  >  > .
- 3 Vælg en aktivitetstype, der kan kopieres.
- 4 Vælg et aktivitetsnavn.
- 5 Rediger om nødvendigt indstillingerne for aktivitets-appen ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 18](#)).
- 6 Vælg **Fuldført**, når du er færdig med at redigere.

















Apps

Du kan tilpasse dit ur ved hjælp af appsmenuen, som giver dig hurtig adgang til urfunktioner og -indstillinger. Nogle apps kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel telefon. Mange apps kan også findes i overblik ([Overblik, side 23](#)).






Tryk på , og vælg Apps.



Ikon	Navn	Flere oplysninger
	Alarmer	Indstilling af en alarm, side 64
	Alternative tidszoner	(Tilføjelse af flere tidszoner, side 31)
	Body Battery™	Body Battery, side 26
	Kalender	Vælg for at få vist kommende begivenheder fra din telefonkalender.
	Kalorier	Vælg for at få vist dine aktive og hvilekalorieoplysninger for den aktuelle dag.
	Udfordringer	Vælg for at få vist din aktuelle ranglisteplacering, hvis du deltager i en Garmin Connect udfordring.
	Garmin Coach	Adaptive træningsplaner, side 39
	Health Snapshot	Health Snapshot™, side 14
	Puls	Visning af pulsoverblikket, side 43
	HRV status	Status for pulsvariation, side 27
	VAND	Registrering af hydrering, side 30
	Minutter med høj intensitet	Minutter med høj intensitet, side 37
	Sidste aktivitet	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
	Sidste golf	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste golfaktivitet og golfhistorik.
	Seneste skub	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste registrerede skubaktivitet i kørestolen og skubhistorik.
	Sidste tur	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste registrerede cykelaktivitet og cykelhistorik.
	Sidste løbetur	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste registrerede løbeaktivitet og løbehistorik.
	Sidste styrke	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste registrerede styrkeaktivitet og styrkehistorik.
	Sidste svømmetur	Vælg for at få vist en kort oversigt over din seneste registrerede svømmeaktivitet og svømmehistorik.
	Lygter	Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 31
	Messenger	Garmin Messenger app, side 61

Ikon	Navn	Flere oplysninger
	Musik	Musik, side 52
	Lure	Vælg for at starte en lur-timer og indstille en alarm til at vække dig.
	Meddelelser	Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 57
	Pulse Ox	Måling af iltmætning, side 47
	Recovery	Vælg for at se din restitutionstid. Den maksimale tid er 4 dage, og den mindst mulige tid er 6 timer.
	Vejrtrækning	Vælg for at få vist din vejrtrækningsfrekvenshistorik, og udfør en åndedrætsaktivitet for at hjælpe dig med at slappe af.
	Søvncoach	Vælg for at få vist dit anbefalede søvnbehov baseret på søvnhistorik, aktivitetshistorik, HRV status og lure.
	Søvnscore	Vælg for at se din søvnscore baseret på kvaliteten og varigheden af den foregående nats søvn.
	Skridt	Automatisk mål, side 36
	Stopur	Brug af stopur, side 64
	Stress	Brug af overblik for stressniveau, side 27
	Timer	Start af nedtællingstimer, side 65
	Tip	Vælg for at se interaktive urtip og scanne et direkte link til support.garmin.com for at få adgang til brugervejledningen til dit ur.
	Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay tegnebog (Garmin Pay, side 33).
	Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og forhold.
	Kvindens helse	Registrering af menstruationscyklus, side 28

Tilpasning af listen over aktiviteter og apps

- Tryk på .
- Vælg **Aktiviteter** eller **Apps**.
- Vælg .
- Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil tilføje en aktivitet eller app, skal du vælge .
 - Hvis du vil fjerne en aktivitet eller app, skal du vælge aktiviteten eller appen og vælge .
 - Hvis du vil ændre rækkefølgen på listen, skal du vælge en aktivitet eller app, holde  nede og trække det til den ønskede position på skærmen.

Indstillinger for aktiviteter og apps

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

Tryk på , vælg en aktivitet, og vælg  > **Indstillinger**.

2 spillere: Indstiller scorecard til at gemme score for to spillerne.

BEMÆRK: Denne indstilling er kun tilgængelig under en runde. Du skal aktivere denne indstilling, hver gang du starter en runde.

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

Alarmer: Indstiller træningsadvarsler for aktiviteten (*Aktivitalsalarmer, side 19*).

Auto Lap: Indstiller funktionerne for Auto Lap® funktionen (*Auto Lap, side 20*).

Auto Pause: Indstiller uret 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 (*Brug af Auto Pause®, side 20*).

Autohvile: Gør det muligt for uret automatisk at registrere, når du hviler dig under svømning i pool, og oprette et hvileinterval.

Automatisk rullefunktion: Giver dig mulighed for automatisk at bladre gennem skærbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører (*Brug af automatisk rullefunktion, side 21*).

Auto indst: Gør uret i stand til automatisk at starte og stoppe træningsset under en styrketræningsaktivitet.

Send pulsdata: Aktiverer automatisk udsendelse af pulsdata, når du starter aktiviteten (*Send puls til Garmin enheder, side 44*).

Send til GameOn: Aktiverer automatisk udsendelse af biometriske data til Garmin GameOn appen, når du starter en spilaktivitet (*Brug af Garmin GameOn™ appen, side 6*).

Køllemeddelelse: Viser en meddelelse, for at indstille, hvilken golfkølle du brugte efter hvert registreret slag.

Skærbilleder: Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærbilleder og tilføje nye dataskærbilleder for aktiviteten (*Tilpasning af skærbilleder, side 19*).

Afstandsmåleenhed: Indstiller måleenheden for distance.

Driverdistance: Angiver den gennemsnitlige distance, golfbolden tilbagelægger på din drive.

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

Afslutning af advarsler: Indstiller en alarm for at give dig besked, når din meditationssession afsluttes.

GPS: Indstiller tilstanden for GPS-antennen (*Sådan ændres GPS-indstillingen, side 21*).

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

Poolstørrelse: Indstiller pool længden ved svømning i pool.

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

Tæl af gentag: Aktiverer eller deaktiverer repetitionstælling under en styrketræningsaktivitet.

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

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

Egevaluering: Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 4*).

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



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

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

Vibrationsalarmer: Aktiverer alarmer, der giver dig besked om at inhalere eller udånde under en vejtrækningsøvelse.

Tilpasning af skærbilleder

Du kan tilpasse skærbillederne ud fra dine træningsmål eller valgfrit tilbehør. Du kan eksempelvis tilpasse ét af skærbillederne til at vise dit omgangstempo eller din pulszone (*Datafelter, side 73*).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg .
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder**.
- 6 Vælg et dataskærbillede, som du vil tilpasse.
- 7 Vælg en eller flere valgmuligheder:

BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktiviteter.

- Hvis du vil justere design og antallet af datafelter på hvert dataskærbillede, skal du vælge **Sidelayout**.
- Hvis du vil tilpasse felterne på skærmen, skal du vælge skærmen og vælge **Rediger datafelter**.
- Hvis du vil vise eller skjule et dataskærbillede, skal du vælge Til/Fra-knappen ved siden af skærmen.
- Hvis du vil vise eller skjule skærbilledet til måling af pulszone, skal du vælge **Pulszonemåler**.

Aktivitetsalarmer

Du kan indstille alarmer for hver aktivitet, hvilket kan hjælpe dig med at træne mod bestemte mål eller øge din opmærksomhed på omgivelserne. Visse alarmer er kun tilgængelige for specifikke aktiviteter. Nogle alarmer kræver ekstra tilbehør, f.eks. pulsmåler eller kadencesensor. 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 uret til at advare dig, når du forbrænder et bestemt antal kalorier.

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

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

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
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.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer (<i>Udregning af pulszone, side 45</i>).
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.

Indstilling af en advarsel



- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Alarmer**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil tilføje en ny advarsel for aktiviteten, skal du vælge **Tilføj ny**.
 - Hvis du vil redigere en eksisterende advarsel, skal du vælge navnet på advarslen.
- 6 Vælg advarselstypen, hvis det er nødvendigt.
- 7 Vælg en zone, og angiv minimum- og maksimumværdien, eller angiv en brugerdefineret værdi for advarslen.
- 8 Tænd om nødvendigt for alarmerne.

For hændelsesadvarsler og tilbagevendende advarsler vises en meddelelse, hver gang du når alarmværdien (*Aktivitetsalarmer, side 19*). For områdeadvarsler vises en meddelelse, hver gang du overstiger eller kommer under det angivne område (minimum- og maksimumværdier).

Auto Lap

Markering af omgange ved hjælp af Auto Lap funktionen

Du kan indstille dit ur til at bruge Auto Lap funktionen til automatisk at markere en omgang med 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 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Vælg  > **Indstillinger** > **Auto Lap**.
- 4 Indtast afstanden mellem omgange.
- 5 Vælg Til/Fra-knappen for at slå Auto Lap funktionen til eller fra.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Uret vibrerer også, hvis vibration er aktiveret (*Systemindstillinger, side 65*).

Brug af Auto Pause

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

BEMÆRK: Uret registrerer ikke aktivitetsdata, mens timeren er stoppet eller sat på pause.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Vælg  > **Indstillinger** > **Auto Pause**.
- 4 Vælg en mulighed:
BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktiviteter.
 - Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig, skal du vælge **Når stoppet**.
 - Vælg **Tempo**, hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når din fart falder til under en angivet værdi.
 - Vælg **Fart**, hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når din hastighed falder til under en angivet værdi.

Brug af automatisk rullefunktion

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

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Vælg **^** > **Indstillinger** > **Automatisk rullefunktion**.
- 4 Vælg en visningshastighed.

Sådan ændres GPS-indstillingen

Der findes oplysninger om GPS på garmin.com/aboutGPS.

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **^** > **Indstillinger** > **GPS**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fra** for at deaktivere GPS for aktiviteten.
 - Vælg **Kun GPS** for at aktivere GPS-satellitsystemet.
 - Vælg **Alle systemer** for at aktivere flere satellitsystemer.

BEMÆRK: Brug af GPS og et andet satellitsystem samtidig kan reducere batterilevetiden hurtigere end udelukkende brug af GPS.

Udseende

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

Urskiveindstillinger

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

Ændring af urskiven

Du kan vælge mellem flere forudinstallerede urskiver eller bruge en Connect IQ urskive, der er downloadet til uret (*Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 61*). Du kan også redigere en eksisterende urskive (*Redigering af urskive, side 22*) eller oprette en ny (*Oprettelse af en brugerdefineret urskive, side 22*).

- 1 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Stryg fingeren mod højre eller venstre for at se de tilgængelige urskiver.
- 4 Tryk på touchscreenen for at vælge urskiven.

Oprettelse af en brugerdefineret urskive


Du kan oprette en ny urskive ved at vælge layout, farver og ekstra data.

- 1 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Stryg til venstre, og vælg **+**.
- 4 Vælg typen af urskive.
- 5 Vælg baggrundstypen.
- 6 Stryg op- eller nedad for at rulle gennem indstillinger for baggrund, og tryk på skærmen for at vælge den viste baggrund.
- 7 Stryg op eller ned for at rulle gennem de analoge og digitale urskiver, og tryk på skærmen for at vælge den viste urskive.
- 8 Vælg hvert datafelt, som du vil tilpasse, og vælg de data, der skal vises på den.
En hvid kant angiver de brugerdefinerede datafelter for den pågældende urskive.
- 9 Stryg mod venstre for at tilpasse tidsmarkørerne.
- 10 Swipe op- eller nedad for at rulle gennem markørerne for tid, og tryk på skærmen for at vælge en markør for tid.
- 11 Stryg op- eller nedad for at rulle gennem kontrastfarverne, og tryk på skærmen for at vælge den viste farve.
- 12 Tryk på **A**.
Uret indstiller den nye urskive som din aktive urskive.

Redigering af urskive

Du kan tilpasse urskivens design og datafelter.

BEMÆRK: Du kan ikke redigere visse urskiver.

- 1 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Stryg fingeren mod højre eller venstre for at se de tilgængelige urskiver.
- 4 Vælg  for at redigere en urskive.
- 5 Vælg en indstilling, der skal redigeres.
- 6 Stryg op- eller nedad for at rulle gennem mulighederne.
- 7 Tryk på **A** for at vælge funktionen.
- 8 Tryk på touchscreenen for at vælge urskiven.

Overblik

Uret leveres med forudindlæste overblik, der giver hurtige oplysninger (*Visning af overblik, side 25*). Nogle overblik kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel telefon.

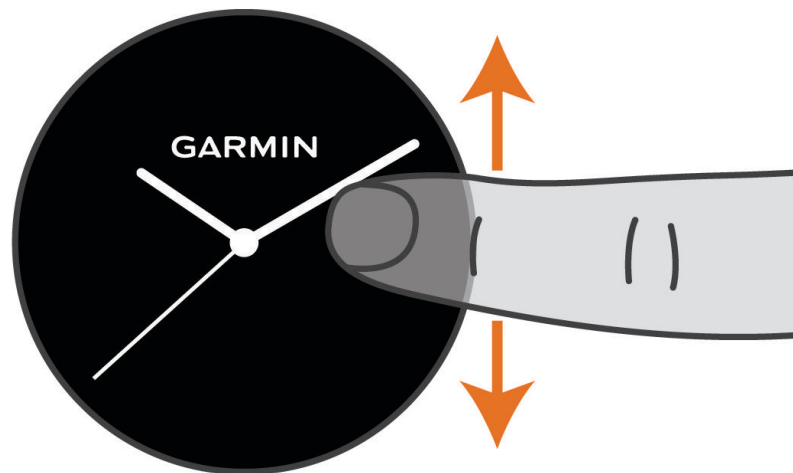
Nogle overblik er ikke synlige som standard. Du kan tilføje dem til overblikssløjfen manuelt (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 26*).

Navn	Beskrivelse
Flere tidszoner	Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.
Body Battery	Når uret bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau for de seneste mange timer (<i>Body Battery, side 26</i>).
Kalender	Viser kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.
Udfordringer	Viser din aktuelle ranglisteplacering, hvis du deltager i en Garmin Connect udfordring.
Garmin coach	Viser planlagt træninger, når du vælger en Garmin coach adaptiv træningsplan i din Garmin Connect konto. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen.
Health Snapshot	Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner (<i>Health Snapshot™, side 14</i>).
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.
HRV status	Viser dit 7-dages gennemsnit for din pulsvariation natten over (<i>Status for pulsvariation, side 27</i>).
Vand	Giver dig mulighed for at tracke den mængde vand, du forbruger, og status i forhold til dit daglige mål (<i>Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 61</i>).
Intensitetsminutter	Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.
Sidste aktivitet	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
Sidste golf Sidste tur Sidste løbetur Sidste styrke Sidste svømmetur Sidste skub	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet og historik for den angivne sport.
Lygter	Giver cykellygtekontrolfunktioner, når du har et Varia lys parret med dit vívoactive 5 ur.
Messenger	Viser dine Garmin Messenger™ appsamtaler og giver dig mulighed for at besvare beskeder fra dit ur (<i>Garmin Messenger app, side 61</i>).
Musikstyring	Giver dig musikafspillerknapper til musik på din telefon eller dit ur.
Lure	Viser den samlede tid brugt på lure og Body Battery niveaugevinster. Du kan starte en lur-timer og indstille en alarm til at vække dig.
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (<i>Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 57</i>).
Måling af iltmætning	Muliggør manuel iltmætningsmåling (<i>Få målinger af iltmætning, side 47</i>). Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme målingen af iltmætning, optages målingerne ikke.

Navn	Beskrivelse
Skub	I kørestoltilstand sporer du dit daglige skubtal, skubmål og push-mål og data for tidligere dage i kørestolen (<i>Kørestoltilstand, side 52</i>).
Restitution	Viser tiden for din restitution. Den maksimale tid er fire dage.
Vejrtrækning	Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.
Søvnscore	Viser den samlede sovetid, en søvnscore og oplysninger om søvnniveau for den foregående nat.
Søvnrådgiver	Giver anbefalinger til dit søvnbehov baseret på søvn- og aktivitetshistorik, HRV status og lure.
Skridt	Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.
Stress	Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af. Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme dit stressniveau, optages stressmålinger ikke (<i>Brug af overblik for stressniveau, side 27</i>).
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.
Kvindens helbred	Viser din aktuelle status for sporing af cyklus eller graviditet. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer.

Visning af overblik





- Fra urskiven skal du stryge op eller ned.



Uret ruller gennem overblik-loopet.

- Vælg et overblik for at få vist yderligere oplysninger.
- Hold **B** nede for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for et overblik.

Tilpasning af overblikssløjfen

- 1 Fra urskiven skal du stryge op eller ned.
Uret ruller gennem overblikssløjfen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg et overblik.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil fjerne et overblik fra sløjfen, skal du vælge .
 - Hvis du vil ændre placeringen af et overblik i sløjfen, skal du vælge og holde  nede, og derefter trække overblikket til den ønskede placering på skærmen.
- 5 Vælg om nødvendigt  for at tilføje et overblik til sløjfen.

Body Battery

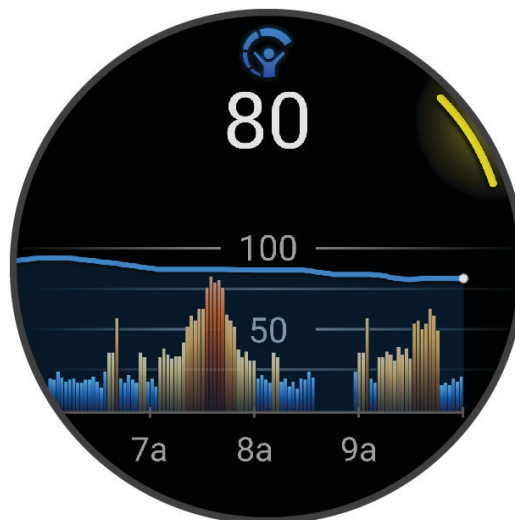
Dit ur analyserer dine pulssving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery niveauet er fra 5 til 100, hvor 5 til 25 er en meget lav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

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer ([Tips til forbedrede Body Battery data, side 26](#)).

Visning af Body Battery overblikket

Body Battery overblikket viser dit aktuelle Body Battery niveau.

- 1 Swipe op- eller nedad for at få vist Body Battery overblikket.
BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til overblik-loopet ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 26](#)).
- 2 Vælg overblikket for at få vist en graf over dine Body Battery data siden midnat.



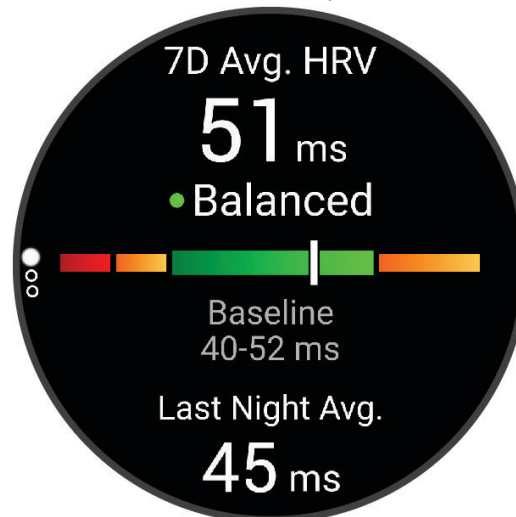
- 3 Swipe opad for at få vist en kombineret graf over dit Body Battery og stressniveau.

Tips til forbedrede Body Battery data

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

Status for pulsvariation

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



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

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

Brug af overblik for stressniveau

Overblik for stressniveau viser dit aktuelle stressniveau og en graf over dit stressniveau siden midnat. Den kan også hjælpe dig igennem en åndedrætsaktivitet for at hjælpe dig med at slappe af.

1 Mens du sidder eller er inaktiv, kan du swipe op- eller nedad for at se overblikket for stressniveau.

TIP: Hvis du er for aktiv til, at uret kan beregne dit stressniveau, vises der en meddelelse i stedet for et stressniveau. Du kan tjekke dit stressniveau igen efter nogle minutters inaktivitet.

2 Vælg overblikket for at få vist en graf over dit stressniveau siden midnat.

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

3 Du kan starte en vejrtrækningsaktivitet ved at swipe opad og vælge ✓.

Restitutionsstid

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: Restitutionsstidsanbefalingen 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.

Restitutionsstiden 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.

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 44](#)).

- 1 Start en løbeaktivitet.
- 2 Efter din løbetur skal du vælge ✓.
- 3 Stryg op for at få vist aktivitetsoversigten og restitutionstiden.
Den maksimale restitutionstid er 4 dage.

Restitutionspuls

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

TIP: For at få de mest præcise resultater skal du holde op med at bevæge dig i to minutter, mens enheden udregner din restitutionspuls.

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

Kvindens helbred

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 ([Logger dine oplysninger om menstruationscyklus, side 29](#)). 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 overblik.

Logger dine oplysninger om menstruationscyklus

Før du kan logge oplysninger om din menstruationscyklus fra dit vívoactive 5 ur, du skal konfigurere sporing af menstruationscyklus i Garmin Connect appen.

- 1 Stryk for at få et overblik over sporing af kvinders sundhed.
- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg **+**.
- 4 Hvis dags dato er en menstruationsdag, skal du vælge **Menstruationsdag** > ✓.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Flow** for at bedømme dit flow fra let til kraftigt.
 - Vælg **Symptomer** for at registrere dine fysiske symptomer, f.eks. acne, lændesmerter og træthed.
 - Vælg **Humør** for at registrere dit humør.
 - Vælg **Udflåd** for at registrere din udflåd.
 - Vælg **Ægløsningsdag** for at angive den aktuelle dato som en ægløsningsdag.
 - Vælg **Seksuel aktivitet** for at registrere din seksuelle aktivitet.
 - Vælg **Sexlyst** for at bedømme din sexlyst fra lav til høj.
 - Vælg **Menstruationsdag** for at angive den aktuelle dato som en menstruationsdag.

Graviditetsregistrering

Funktionen til registrering af graviditet viser ugentlige opdateringer om din graviditet og giver oplysninger om sundhed og ernæring. Du kan bruge dit ur til at registrere fysiske og følelsesmæssige symptomer, blodsuktermålinger og babyens bevægelser ([Logning af dine oplysninger om graviditet, side 29](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik i Garmin Connect appen.

Logning af dine oplysninger om graviditet

Før du kan logge dine oplysninger, skal du konfigurere sporing af graviditet i Garmin Connect appen.

- 1 Stryk for at få et overblik over sporing af kvinders sundhed.



- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Symptomer** for at registrere dine fysiske symptomer, dit humør med mere.
 - Vælg **Blodsukker** for at registrere dine blodsukkerniveauer før og efter måltider og før sengetid.
 - Vælg **Bevægelse** for at bruge et stopur eller en timer til at registrere barnets bevægelser.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

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 tilføje og fjerne overblik.

Brug af overblik for hydreringssporing

Dit overblik for hydreringssporing viser dit væskeindtag og dit daglige hydreringsmål.

- 1 Stryg opad eller nedad for at se oversigten over hydrering.
- 2 Vælg overblikket for at tilføje dit væskeindtag.



- 3 Vælg **+** for hver portion væske, du indtager (1 kop, 8 oz eller 250 ml).
- 4 Vælg en beholder for at øge væskeindtaget i forhold til beholderens volumen.
- 5 Hold **B** nede for at tilpasse overblikket.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre måleenheder, skal du vælge **Enheder**.
 - Hvis du vil aktivere dynamiske daglige mål, der øges efter registrering af en aktivitet, skal du vælge **Automatisk målforøgelse**.
 - Hvis du vil aktivere påmindelse om hydrering, skal du vælge **Alarmer**.
 - Hvis du vil tilpasse dine beholderstørrelser, skal du vælge **Beholdere**, vælge en beholder og vælge måleenheder, hvorefter du kan indtaste beholderstørrelsen.

Opdatering af vejrpositionen

- 1 Stryg op eller ned for at se vejroverblikket.
- 2 Vælg overblikket for at se det aktuelle vejr for din position.
- 3 Hold **B** nede.
- 4 Vælg **Vejrindstillinger > Opdater aktuel position**.
- 5 Vent, mens uret finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 72*).

Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan vise det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner på oversigten over alternative tidszoner.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket for alternative tidszoner til overblik-loopet (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 26*).




- 1 Stryg op eller ned for at se overblikket over alternative tidszoner.
- 2 Vælg overblikket for at tilføje en tidszone.
- 3 Vælg **Tilføj zone**.
- 4 Vælg en region.
- 5 Tryk på **A**.
- 6 Vælg en tidszone.

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 50*).

- 1 Føj **Lygter** overblikket til dit ur (*Overblik, side 23*).
Når uret registrerer Varia kameraet, ændres titlen på overblikket til KAMERABETJENING.
- 2 Fra **Lygter** overblikket skal du vælge en indstilling:
 - Vælg  for at ændre optagetilstanden.
 - Vælg  for at tage et billede.
 - Vælg  for at gemme et klip.

Kontrolfunktioner

Kontrolmenuen giver dig hurtig adgang til urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 33*).

Hold **A** nede på et vilkårligt skærmbillede.



Ikon	Navn	Beskrivelse
	Hjælp	Vælg for at sende en anmodning om hjælp (<i>Anmodning om hjælp, side 63</i>).
	Batterisparer	Vælg for at aktivere eller deaktivere batterisparerfunktionen (<i>Indstillinger for batteristyring, side 66</i>).
	Lysstyrke	Vælg for at justere skærmens lysstyrke (<i>Tilpasning af skærmindstillingerne, side 66</i>).
	Send pulsdato	Vælg for at slå pulsoverførsel til for en parret enhed (<i>Send puls til Garmin enheder, side 44</i>).
	Forstyr ikke	Vælg for at aktivere eller deaktivere Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film.
	Find min telefon	Vælg for at afspille en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth rækkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på vivoactive 5 urets skærm, og den øges, når du bevæger dig tættere på telefonen.
	Lås skærm	Vælg for at låse knapperne og berøringsskærmen for at forhindre utilsigtede tryk og strøg.
	Telefonforbindelse	Vælg for at aktivere eller deaktivere Bluetooth teknologi og forbindelsen til din parrede telefon.
	Sluk	Vælg for at slukke for skærmen.
	Søvnfunktion	Vælg for at aktivere eller deaktivere Søvnfunktion, indstille en lur-timer og manuelt spore dine lure.
	Synkroniser	Vælg for at synkronisere uret med din parrede telefon.
	Tidssynk.	Vælg for at synkronisere uret med tiden på din telefon eller ved hjælp af satellitter.

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 32*).

- 1 Hold nede på **A**.
Kontrolmenuen vises.
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg den genvej, du vil tilpasse.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre positionen af genvejen i kontrolmenuen, skal du vælge og holde **⇩** nede og trække genvejen til den ønskede placering på skærmen.
 - Vælg **X** for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.
- 5 Vælg om nødvendigt **+** for at føje en genvej til kontrolmenuen.

Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækkespunkt. Tryk på **☰** for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, status for døgnets pulsvariation og meget mere (*Tilpasning af din morgenrapport, side 33*).

Tilpasning af din morgenrapport

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

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Morgenrapport**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vis rapport** for at aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Vælg **Rediger rapport** for at tilpasse rækkefølgen og typen af data, der vises i din morgenrapport.
 - Vælg **Dit navn** for at tilpasse det viste navn.

Opsætning af en genvej

Du kan oprette en genvej til din favoritapp -overblik eller -knap, f.eks. din Garmin Pay tegnebog eller musikstyring.

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Genvej**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg en genvej.
 - Vælg **Deaktiver** for at deaktivere knappen eller strygefunktionen.

Garmin Pay

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

Opsætning af din Garmin Pay Wallet

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

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

Betaling for et køb med dit ur

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

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

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Apps > 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 stryge for at skifte til et andet kort (valgfrit).
- 5 Hold uret i nærheden af betalingslæseren inden for 60 sekunder med uret vendt mod læseren.
Uret vibrerer og viser et flueben, når det er færdigt med at kommunikere med læseren.
- 6 Følg om nødvendigt instruktionerne på kortlæseren for at fuldføre transaktionen.

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

Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

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

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Garmin Pay > ⋮ > Tilføj et kort**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

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

Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.

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

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Garmin Pay**.
- 3 Vælg et kort.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du midlertidigt vil suspendere eller ophæve suspenderingen af kortet, skal du vælge **Suspendér kort**. Kortet skal være aktivt, for at du kan foretage køb med dit vivoactive 5 ur.
 - For at slette kortet skal du vælge **🗑**.

Ændring af din Garmin Pay adgangskode

Du skal kende din aktuelle adgangskode for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode, skal du nulstille Garmin Pay funktionen for dit vívoactive 5 ur, oprette en ny adgangskode og genindtaste dine kortoplysninger.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay** > **Skift adgangskode**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Næste gang du betaler med dit vívoactive 5 ur, skal du indtaste den nye adgangskode.

Træning

Samlet træningsstatus

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

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

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

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

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

Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til dit vívoactive 5 ur ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør dit ur i stand til mere præcist at angive din træning og form. Du kan f.eks. registrere en cykeltur med en Edge® cykelcomputer og få vist dine aktivitetsdetaljer og restitutionstid på dit vívoactive 5 ur.

Synkroniser dit vívoactive 5 ur og andre Garmin enheder med din Garmin Connect konto.

TIP: Du kan indstille en primær træningsenhed og en primær wearable i Garmin Connect appen ([Samlet træningsstatus, side 35](#)).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på dit vívoactive 5 ur.

Aktivitetstracking

Aktivitetstracker-funktionen registrerer dit daglige skridttal, tilbagelagt distance, intensitetsminutter, forbrændte kalorier samt søvnstatistik for hver dag, der er registreret. Kalorier forbrændt inkluderer basisstofsifte plus aktivitetskalorier.

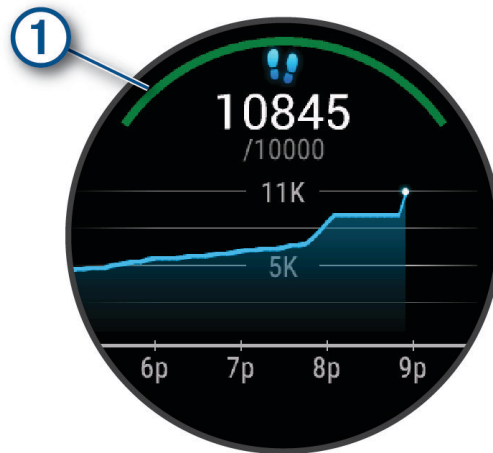
Antallet af skridt i løbet af dagen vises på overblik for skridt. Skridttælleren opdateres jævnligt.

Når kørestolstilstand er aktiveret, optager uret andre målinger, f.eks. skub i stedet for skridt ([Kørestolstilstand, side 52](#)).

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

Automatisk mål

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



Når kørestolstilstand er aktiveret, sporer uret skub i stedet for skridt og opretter et dagligt skub-mål (*Kørestolstilstand*, side 52).

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

Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises en besked. Uret vibrerer, hvis vibration er aktiveret (*Systemindstillinger*, side 65).

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

Aktivering af aktivitetsalarmen

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Sundhed & Wellness > Aktivitetsalarm > Til**.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille dine normale søvntimer i Garmin Connect appen eller i urindstillingerne. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Din søvntræner giver anbefalinger til søvnbehov baseret på din søvn- og aktivitetshistorik, HRV status og lure (*Overblik*, side 23). Lure føjes til din søvnstatistik og kan også påvirke din restitution. Du kan se detaljeret søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstanden til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra (*Brug af tilstanden Må ikke forstyrres*, side 58).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata på din Garmin Connect konto (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect*, side 60).

Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

Du kan få vist oplysninger om søvn fra den forrige nat på dit vívoactive 5 ur (*Overblik*, side 23).

Minutter med høj intensitet

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

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

Optjening af intensitetsminutter

vivoactive 5 uret beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner uret minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

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

Move IQ

Når dine bevægelser matcher velkendte træningsmønstre, registrerer Move IQ funktionen automatisk hændelsen og viser den i tidslinjen. Move IQ Hændelserne viser aktivitetstype og varighed, men de vises hverken på aktivitetslisten eller i dit newsfeed.

Move IQ funktionen kan automatisk starte en aktivitet med tidtagning for gang og løb ved hjælp af de tærskelværdier, du fastsætter i Garmin Connect appen eller indstillingerne for urets aktiviteter. Disse aktiviteter føjes til din aktivitetsliste.

Aktivering af egnevaluering

Når du gemmer en aktivitet, kan du evaluere din opfattede indsats, og hvordan du havde det under aktiviteten. Dine egnevalueringsoplysninger kan ses på din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 3 Vælg **^** > **Indstillinger** > **Egnevaluering**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du kun vil udføre egnevaluering efter træning, skal du vælge **Kun træning**.
 - Hvis du vil udføre egnevaluering efter hver aktivitet, skal du vælge **Altid**.

Indstillinger for aktivitetstracking

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

Status: Deaktiverer aktivitetstracking.

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

Automatisk start af aktivitet: Gør det muligt for dit ur at oprette og gemme tidsbestemte aktiviteter automatisk, når Move IQ funktionen registrerer, at du går eller løber. Du kan også indstille mindstetidsgrænsen for løb og gang.

Minutter med høj intensitet: Giver dig mulighed for at indstille en pulszone til minutter med høj intensitet og en højere pulszone til minutter med ekstremt høj intensitet. Du kan også vælge Automatisk for at bruge standardalgoritmen.

Deaktivering af aktivitetstracking

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

- 1 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Aktivitetstracking** > **Status** > **Fra**.

Træning

Dit ur kan føre dig gennem en række træningsprogrammer med flere trin, der inkluderer mål for hvert træningstrin, for eksempel afstand, tid, gentagelser eller andre mål. Uret leveres med flere forudinstallerede træningsprogrammer til flere aktiviteter, bl.a. styrke, kondition, løb og cykling. Du kan oprette og finde flere træningsprogrammer og træningsplaner med Garmin Connect appen og overføre dem til dit ur.

Hvis dit ur er i kørestolstilstand, indeholder dit ur træning til skubaktiviteter, håndcykling og meget mere (*Brugerprofil, side 51*).

På dit ur: Du kan åbne træningsappen fra aktivitetslisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 17*).

Du kan også se din træningshistorik.

På appen: Du kan oprette og finde flere træninger, eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger og indlæse dem på dit ur. (*Følg en træning fra Garmin Connect, side 39*).

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

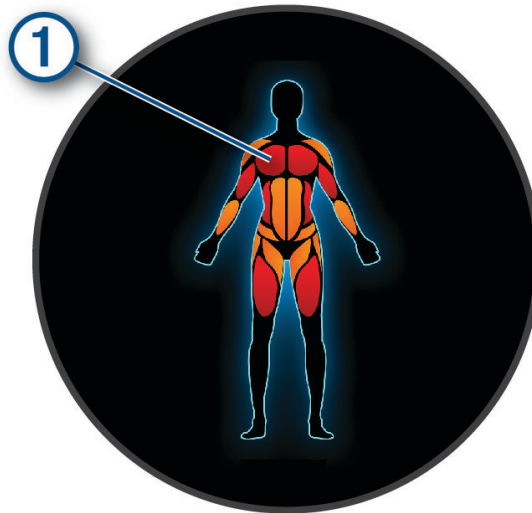
Start af en træning

Dit ur kan guide dig gennem en række trin i et træningsprogram.

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

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

TIP: Hvis det er tilgængeligt, skal du trykke på muskelkortet **1** for at få vist muskelmålgrupperne.




5 Stryg op for at få vist træningstrin (valgfrit).

6 Tryk på **A** for at starte aktivitetstimeren.

Når du har startet et træningsprogram, viser uret hvert trin i træningen, skridtnoter (valgfrit), målet (valgfrit) og de aktuelle træningsdata.

Følg en træning fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 59).

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

Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 59), og du skal parre vivoactive 5 uret med en kompatibel telefon.

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

Adaptive træningsplaner

Din Garmin Connect konto har en adaptiv træningsplan og Garmin træner, som passer til dine træningsmål. Du kan f.eks. svare på nogle få spørgsmål og finde en plan, der kan hjælpe dig med at fuldføre et 5 km løb. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen. Når du starter en plan, tilføjes Garmin coach-overblikket til overblik-loopet på dit vivoactive 5 ur.

Start af dagens træning


Når du sender en træningsplan til uret, vises Garmin coach-overblikket i din overblik-loop.


- 1 På urskiven skal du stryge for at få vist Garmin coach-overblikket.
- 2 Vælg overblikket.

Hvis der er planlagt en træning for denne aktivitet til i dag, viser uret træningsnavnet og beder dig om at starte den.
- 3 Vælg en træning.
- 4 Vælg **Vis** for at få vist træningstrin, og stryg til højre, når du er færdig med at se trinnene (valgfrit).
- 5 Vælg **Start træningen**.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

Visning af planlagte træninger

Du kan se planlagte træninger i din træningskalender og starte en træning.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg **Træningskalender**.

De planlagte træninger vises sorteret efter dato.
- 5 Vælg en træning.
- 6 Rul for at få vist trinnene til træningen.
- 7 Tryk på  for at starte træningen.

Indstillinger og advarsler for sundhed og velvære

Hold **B** nede, og vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Sundhed & Wellness**.

Puls: Se *Indstilling af alarm ved unormal puls*, side 43.

Aktivitetssalarm: Aktiverer funktionen Aktivitetssalarm (*Brug af aktivitetssalarm*, side 36).

Stressalarmer: Giver dig besked, når stressperioder har drænet dit Body Battery (*Brug af overblik for stressniveau*, side 27).

Hvilealarmer: Giver dig besked, når du har en rolig periode, og dens indvirkning på dit Body Battery (*Body Battery*, side 26).

Daglig oversigt: Aktiverer den daglige Body Battery oversigt, der vises et par timer før starten af din soveperiode. Den daglige oversigt giver indsigt i hvordan din daglige stress og aktivitetshistorik har påvirket dit Body Battery (*Visning af Body Battery overblikket*, side 26).

Mål: Giver dig mulighed for at slå måladvarsler til og fra eller slå dem til under almindelig brug, mens du ikke er i gang med en aktivitet. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

Advarsel om at ændre siddestilling: Når du er i kørestol, kan du indstille en timer til at minde dig om at omfordele din vægt i stolen (*Kørestolstilstand*, side 52).

Historik

Dit ur gemmer op til 200 timers aktivitetsdata. Du kan synkronisere dine data for at få vist ubegrænsede aktiviteter, data om aktivitetstracking og pulsovervågningsdata på din Garmin Connect konto (*Brug af Garmin Connect appen*, side 60) (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren*, side 60).

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

Brug af historik

1 Tryk på **A**.

2 Vælg **Apps > Historik**.

BEMÆRK: Du skal muligvis føje appen til startskærmen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps*, side 17).

Uret viser din samlede aktivitetstid i timer.

3 Vælg **•••**, og vælg en funktion.

- Stryg op for at få vist en tidligere aktivitet.
- Vælg aktiviteten, og stryg op for at få vist yderligere oplysninger om hver aktivitet.

4 Vælg **B**, og vælg en funktion:

- Vælg **Grafvisning** for at indstille det dataområde, der vises i historikgrafen.
- Vælg **Rekorder** for at få vist din personlige rekord for en bestemt sport.
- Vælg **Totaler** for at se dine ugentlige og månedlige totaler for en bestemt sport.
- Vælg **Muligheder** for at slette aktiviteter eller nulstille totaler.

Visning af din tid i hver pulszone

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

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

1 Tryk på **A**.

2 Vælg **Apps > Historik**.

BEMÆRK: Du skal muligvis føje appen til startskærmen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps*, side 17).

3 Vælg **•••**.

4 Stryg op, og vælg en aktivitet.

5 Stryg op for at få vist oplysninger om pulszone.

Personlige rekorder

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

Visning af dine personlige rekorder

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Apps > Historik**.
BEMÆRK: Du skal muligvis føje appen til startskærmen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 17*).
- 3 Hold **B** nede.
- 4 Vælg **Rekorder**.
- 5 Vælg en sport.

Sletning af personlige rekorder

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Apps > Historik**.
BEMÆRK: Du skal muligvis føje appen til startskærmen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 17*).
- 3 Hold **B** nede.
- 4 Vælg **Rekorder**.
- 5 Vælg en sport.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg en rekord, og vælg **Slet rekord**.
 - Vælg **Slet alle rekorder**.
- 7 Vælg **✓**.

Visning af samlede data

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Apps > Historik**.
BEMÆRK: Du skal muligvis føje appen til startskærmen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 17*).
- 3 Hold **B** nede.
- 4 Vælg **Totaler**.
- 5 Vælg en sport.
- 6 Vælg **Ugentligt** eller **Månedligt**.

Sletning af historik

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Apps > Historik**.
BEMÆRK: Du skal muligvis føje appen til startskærmen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 17*).
- 3 Hold **B** nede.
- 4 Vælg **Muligheder**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - 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.
- 6 Vælg **✓**.

Pulsmålerfunktioner

vivoactive 5 uret har en håndledsbaseret pulsmåler og er samtidig kompatibel med brystpulsmålere (sælges særskilt). Du kan få vist pulsdata på pulsmåler-overblikket. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdata er tilgængelige, når du starter en aktivitet, anvender uret brystpulsdataene.

Håndledsbaseret puls

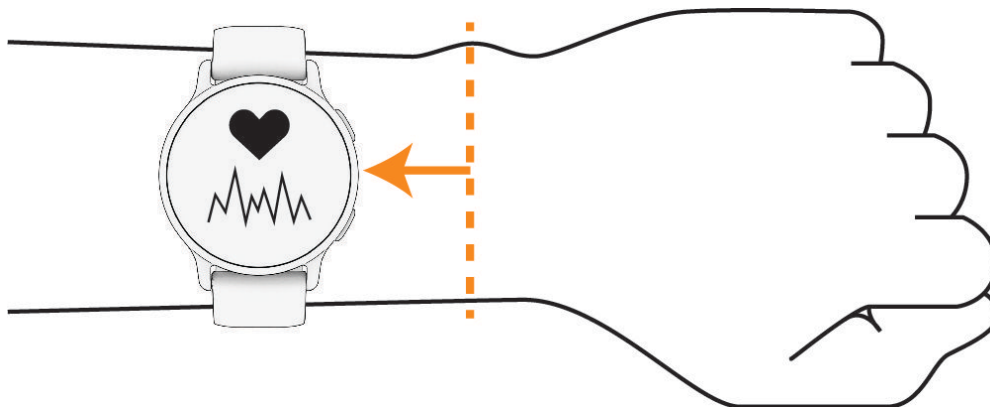
Sådan bæres uret

⚠ 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 pulsdata, side 42](#) for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 48](#) for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på garmin.com/fitandcare.

Tip til uregelmæssige pulsdata

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

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

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

- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

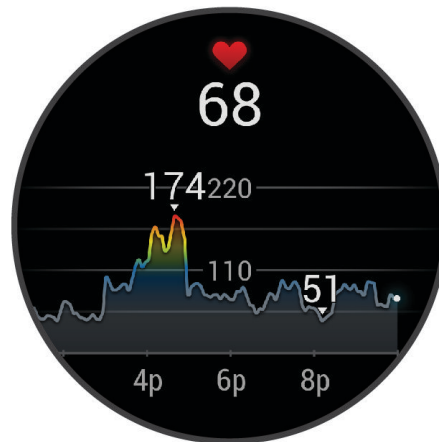
Visning af pulsoverblikket

Puls-overblikket viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Du finder flere oplysninger om pulsnøjagtighed ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

1 På urskiven skal du stryge op eller ned for at få vist pulsmåler-overblikket.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til overblik-loopet (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 26*).

2 Vælg overblikket for at se din aktuelle puls i slag pr. minut (bpm) og en graf, der viser din puls de seneste fire timer.



3 Tryk på grafen, og stryg til venstre eller højre for at panorere grafen.

4 Stryg op for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de seneste syv dage.

Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Hold **B** nede, og vælg **Indstillinger > Ursensorer > Pulsmåler på håndledet**.

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

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

Send pulsdata: Giver dig mulighed for at begynde at sende dine pulsdata til en parret enhed (*Send puls til Garmin enheder, side 44*).

Kildeskift: Gør det muligt for uret at vælge den bedste kilde til pulsdata, når du bærer dit ur og en ekstern pulsmåler. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Under svøm: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndledet under svømmeaktiviteter.

Indstilling af alarm ved unormal puls

⚠ FORSIGTIG

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

1 Hold nede på **B**.

2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Sundhed & Wellness > Puls**.

3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm** for at aktivere alarmerne.

4 Vælg en tærskelværdi for puls.

Hver gang, du kommer over eller under den tilpassede værdi, vises en meddelelse, og uret vibrerer.

Send puls til Garmin enheder

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

TIP: Du kan tilpasse aktivitetsindstillingerne til automatisk at udsende dine pulsdata, når du starter en aktivitet (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 18*). Du kan f.eks. sende pulsdata til en Edge enhed, mens du cykler.

- 1 Tryk på **B**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Ursensorer > Pulsmåler på håndleddet > Send pulsdata**.
- 3 Tryk på **A**.
Uret begynder at udsende dine pulsdata.
- 4 Par uret med din kompatible enhed.
BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatible enhed. Se brugervejledningen.
- 5 Tryk på **A** for at stoppe med at udsende dine pulsdata.

Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

Standardværdien for Pulsmåler på håndleddet indstillingen er Automatisk. Uret bruger automatisk den håndledsbaserede pulsmåler, medmindre du parrer en brystpulsmåler med uret. Brystbaserede pulsdata er kun tilgængelige under en aktivitet.

BEMÆRK: Deaktivering af den håndledsbaserede pulsmåler deaktiverer samtidig funktioner som VO2-max estimat, søvnregistrering, intensitetsminutter, stressfunktion for dagen som helhed og håndledsbaseret pulsmåling af iltmætning.

BEMÆRK: Hvis den håndledsbaserede pulsmåler deaktiveres, bliver den håndledsbaserede registreringsfunktion for Garmin Pay betalinger også deaktiveret, og du skal indtaste en adgangskode ved hver betaling (*Garmin Pay, side 33*).

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Ursensorer > Pulsmåler på håndleddet > Status > Fra**.
Nogle sensorlamper kan blinke, når den håndledsbaserede pulsmåler er slukket.

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.

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 og cykling. Indstil din maksimale puls for at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten. Du kan også indstille hver pulszone og indtaste din hvilepuls manuelt. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Puls**.
- 3 Vælg **Maks puls**, og indtast din maksimale puls.
- 4 Vælg **✓**.
- 5 Vælg **Hvilepuls**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Brug gns** for at bruge din gennemsnitlige hvilepuls fra uret.
 - Vælg **Indstil brugerdefineret** for at indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszoner (valgfrit).
- 9 Gentag trinnene for at tilføje yderligere sportspulszoner (valgfrit).

Træningsmål

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

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 45](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

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

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

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. vivoactive 5 enheden kræver håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler for at kunne vise din VO2-max estimering.

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

BEMÆRK: VO2-max er ikke tilgængelig, når uret er i kørestolstilstand.



 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-max standardbedømmelser, side 76*) og gå til www.CooperInstitute.org.

Få dit VO2-max-estimat

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med uret (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*).

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 44*). Estimatet kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbepræstation.

- 1 Hold nede på **(B)**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > VO2 Maks.**
Hvis du allerede har registreret en rask gåtur eller løbet udendørs, vises din Vo2-max estimering muligvis. Uret viser den dato, din VO2-max-estimering sidst blev opdateret. Uret opdaterer din VO2-max-estimering, hver gang du gennemfører en udendørs gåtur eller løbetur på 15 minutter eller derover. Du kan manuelt starte en VO2-max test for at få et opdateret estimat.
- 3 Tryk på skærmen for at starte en VO2-max test.
- 4 Følg vejledningerne på skærmen for at få din VO2-max estimering.
Der vises en besked, når testen er fuldført.

Se din fitnessalder

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

BEMÆRK: For at få den mest nøjagtige fitnessalder skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 52*).

- 1 Hold nede på **(B)**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Fitnessalder**.

Måling af iltmætning

vivoactive 5 uret har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets iltmætning. Det kan være nyttigt at kende iltmætningen for at forstå dit generelle helbred og hjælpe dig med at bestemme, hvordan din krop tilpasser sig højden. Uret måler iltniveauet i dit blod ved at lyse ind i huden og tjekke, hvor meget lys der absorberes. Dette kaldes SpO₂.

På uret vil dine målinger af iltmætning vises som SpO₂-procent. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage (*Ændring af tilstanden for registrering af iltmætningsregistrering, side 48*). Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Få målinger af iltmætning

Du kan starte en måling af iltmætning manuelt fra overblikket for iltmætning. Nøjagtigheden af iltmætningsmålingen kan variere afhængigt af din blodgennemstrømning, placeringen af uret på dit håndled og af, hvor stille du forholder dig.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket for iltmætning til overblik-loopet (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 26*).

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du stryge op- eller nedad for at se overblikket for iltmætning.
- 2 Vælg overblikket for at starte målingen.
- 3 Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- 4 Stå stille.
Uret viser din iltmætning som en procentdel, og en graf over dine iltmætningsmåling og hjertefrekvensværdier for de sidste 24 timer.

Ændring af tilstanden for registrering af iltmætningsregistrering

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Ursensorer** > **Pulse Ox** > **Springstilstand**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil aktivere målinger, mens du er inaktiv om dagen, skal du vælge **Hele dagen**.
BEMÆRK: Aktivering af iltmætningsregistrering reducerer batterilevetiden.
 - Hvis du vil aktivere kontinuerlige målinger, mens du sover, skal du vælge **Under søvn**.
BEMÆRK: Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO2-aflæsninger for søvn.
 - Hvis du vil slukke for automatiske målinger, skal du vælge **På forespørgsel**.

Tip til uregelmæssige data for iltmætning

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

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



Navigation

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


Sådan gemmes din position

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

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

- 1 Gå til det sted, hvor du vil markere en position.
 - 2 Tryk på **A**.
 - 3 Vælg **Navigation** > **Gem position**.
TIP: Hvis du hurtigt vil markere en position, kan du vælge  i appsmenuen (*Tilpasning af listen over aktiviteter og apps, side 17*).
- Positionsoplysningerne vises, når uret modtager GPS-signaler.
- 4 Vælg .
 - 5 Vælg et ikon.

Sletning af position

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Navigation** > **Gemte positioner**.
- 3 Vælg en position.
- 4 Vælg **Slet** > .

Navigation til en gemt position

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

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 3 Vælg en position, og vælg så **Gå til**.
- 4 Tryk på **A** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Stryg op for at se skærmen med kompasdata.
BEMÆRK: Kompaspielen peger mod den gemte position.
- 6 Bevæg dig frem.
TIP: Du kan opnå mere præcis navigation ved at vende toppen af skærmen i den retning, som du bevæger dig i.

Navigation tilbage til start

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

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

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

Afbrydelse af navigation

- Hvis du vil stoppe navigationen og fortsætte med din aktivitet, skal du holde **B** nede og vælge **Stop navigation**.
- Hvis du vil stoppe navigationen og gemme din aktivitet, skal du trykke på **A** og vælge **✓**.

Kompas

Uret har et 3-akset kompas med automatisk kalibrering. Kompassets funktioner og udseende ændres alt afhængig af aktiviteten, om GPS er aktiveret, og om du navigerer til en destination.

Manuel kalibrering af kompas

BEMÆRK

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

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

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

Trådløse sensorer

Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+® eller Bluetooth teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærm billeder, side 19*). Hvis uret blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

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

Sensor Type	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruge Approach® CT10 golfkøllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype.
tempe	Du kan fastgøre tempe temperatursensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger.

Parring af dine trådløse sensorer

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

Første gang, du tilslutter din trådløse sensor ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre uret og sensoren. Hvis sensoren har både ANT+ og Bluetooth teknologi, anbefaler Garmin, at du parrer ved hjælp af ANT+ teknologi. Når de er blevet parret, opretter uret automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

TIP: Nogle ANT+ sensorer parres automatisk med dit ur, når du starter en aktivitet med sensoren aktiveret og i nærheden af uret.

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

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

2 Hold **B** nede.

3 Vælg **Indstillinger > Tilbehør > Tilføj ny**.

4 Vælg en mulighed:

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

Efter sensoren er parret med uret, ændrer sensorens status sig fra Søger til Tilsluttet. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt. Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærm billeder, side 19*).

Pulstilbehør løbetempo og distance

Tilbehøret til HRM-Fit™ og HRM-Pro™ serien beregner dit løbetempo og din distance baseret på din brugerprofil og den bevægelse, der måles af sensoren for hvert skridt. Pulsmåleren giver løbehastighed og distance, når GPS ikke er tilgængelig, f.eks. ved løb på løbebånd. Du kan få vist dit løbetempo og din distance på dit kompatible vivoactive 5 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**. Pulstilbehøret kalibreres, hver gang du løber udenfor med det tilsluttet dit kompatible vivoactive 5 ur.

BEMÆRK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktivitetsprofilerne indendørs, trail eller ultraløb (*Tip til registrering af løbetempo og distance, side 51*).

Manuel kalibrering: Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede pulstilbehør (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 5*).

Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater vivoactive 5 urets software (*Produktopdateringer, side 69*).
- Gennemfør flere udendørs løbeture med GPS og dit tilsluttede tilbehør fra HRM-Fit eller HRM-Pro serien. Det er vigtigt, at dine udendørs tempointervaller matcher dine tempointervaller på løbebåndet.
- Hvis din løbetur omfatter sand eller dyb sne, skal du gå til sensorindstillingerne og slå **Autokalibrering** fra.
- Hvis du tidligere har tilsluttet en kompatibel fodsensoren ved hjælp af ANT+ teknologi, skal du indstille status for fodsensoren til **Fra** eller fjerne den fra listen over tilsluttede sensorer.
- Gennemfør en løbetur på løbebåndet med manuel kalibrering (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 5*).
- 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 5*).

Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence

Du kan bruge en kompatibel sensor til cykelhastighed eller -kadence til at sende data til dit ur.

- Par sensoren med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Kalibrering af hastighedssensoren, side 51*).
- Kør en tur (*Kør en tur, side 7*).

Kalibrering af hastighedssensoren

Før du kan kalibrere din hastighedssensor, skal du parre din enhed med en kompatibel hastighedssensor (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*).

Manuel kalibrering er valgfri og kan forbedre nøjagtigheden.

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Tilbehør > Fart/kadence > Hjulstørrelse**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Automatisk** for automatisk at beregne hjulstørrelsen og kalibrere hastighedssensoren.
 - Vælg **Manuel**, og indtast hjulstørrelsen for manuelt at kalibrere hastighedssensoren (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 76*).

Situationsfornemmelse

ADVARSEL

Varia serien af produkter til oplysning om cykling kan forbedre situationsbevidstheden. De er ikke en erstatning for opmærksomhed og god dømmekraft fra cyklistens side. Vær altid opmærksom på dine omgivelser, så du kan cykle på en sikker måde. Det modsatte kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

Din vivoactive 5 cykelcomputer kan bruges sammen med Varia serien af produkter til oplysning om cykling (*Trådløse sensorer, side 50*). Se brugervejledningen til dit tilbehør for at få yderligere oplysninger.

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 garmin.com/manuals/tempe.

Brugerprofil

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

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere køn, fødselsår, højde, vægt, håndled og pulszoner (*Indstilling af dine pulszoner, side 44*) settings. Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

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

Indstillinger for køn

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

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

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

Kørestolstilstand

Kørestolstilstand opdaterer dine overblik, apps og tilgængelige aktiviteter. For eksempel har kørestolstilstand indendørs og udendørs skubbe- og håndcykelaktiviteter, såsom skub-løb-hastighed og skub-gå-hastighed, i stedet for løbe- og gåaktiviteter. Når kørestolstilstand er aktiveret, sporer dit vívoactive 5 ur dine bevægelser som et skub frem for et skridt. Ikoner opdateres også til at repræsentere en kørestolsbruger. Uret opdaterer ikke din VO2-max estimering, når du er i kørestolstilstand. Registrering af hændelse er også deaktiveret.

Første gang du aktiverer kørestolstilstand på dit ur, kan du vælge din træningsfrekvens for at indstille dit aktivitetsniveau til den korrekte algoritme. Når kørestolstilstand er slået til, kan du parre en kadencesensor for at modtage distance og hastighed i aktiviteter som f.eks. håndcykling. Ved indendørs aktiviteter bliver du bedt om at parre en hastighedssensor for hastighedsdata, men en hastighedssensor er ikke nødvendig for at registrere aktiviteten. For oplysninger om specifik Garmin sensorkompatibilitet, indkøb eller for at se brugervejledningen, kan du gå til buy.garmin.com for den pågældende sensor.

Du kan slå kørestol til eller fra i dine brugerprofilindstillinger (*Indstilling af din brugerprofil, side 52*).

Du kan finde flere oplysninger om kørestolsfysiologi på garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Musik

BEMÆRK: Der er tre forskellige indstillinger for musikafspilning på dit vívoactive 5 ur.


- Musik fra tredjepartsudbyder
- Personligt lydindhold
- Musik, der er gemt på telefonen

Du kan downloade lydindhold på et vívoactive 5 ur fra din computer eller fra en tredjepartsudbyder, så du kan lytte, når din telefon ikke er i nærheden. Du kan lytte til lydindhold gemt på uret ved at forbinde Bluetooth hovedtelefoner.

Download af personligt lydindhold

Før du kan sende din personlige musik til dit ur, skal du installere appen Garmin Express™ på din computer (garmin.com/express).



Du kan indlæse dine personlige lydfiler, såsom .mp3 og .m4a filer til et vívoactive 5 ur fra din computer. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/musicfiles.

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

Tilslutning til en tredjepartsudbyder



Før du kan downloade musik eller andre lydfileter til dit ur fra en understøttet tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til udbyderen af dit ur.

Hvis du ønsker flere muligheder, kan du downloade Connect IQ appen til din telefon (*Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 61*).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Apps > Connect IQ™ butik**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at installere en tredjeparts-musikudbyder.
- 4 I appsmenuen på uret skal du vælge **Musik**.
- 5 Vælg musikudbyderen.
BEMÆRK: Hvis du vil vælge en anden udbyder, skal du holde  nede, vælge **Indstillinger > Musik > Musikudbydere** og følge instruktionerne på skærmen.

Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder

Før du kan downloade lydindhold fra en tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 59*).

- 1 I appsmenuen på uret skal du vælge **Musik**.
- 2 Hold  nede.
- 3 Vælg **Musikudbydere**.
- 4 Vælg en tilsluttet udbyder, eller vælg **Tilføj musik-apps** for at tilføje en musikudbyder fra Connect IQ butikken.
- 5 Vælg en afspilningsliste eller et andet emne, der skal downloades til uret.
- 6 Tryk om nødvendigt på , indtil du bliver bedt om at synkronisere med tjenesten.

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

Frakobling fra en tredjepartsudbyder

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg dit ur.
- 3 Vælg **Musik**.
- 4 Vælg en installeret tredjepartsudbyder, og følg instruktionerne på skærmen for at frakoble tredjepartsudbyderen fra dit ur.

Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner

Du kan lytte til musik indlæst fra dit vívoactive 5 ur ved at tilslutte Bluetooth hovedtelefoner.

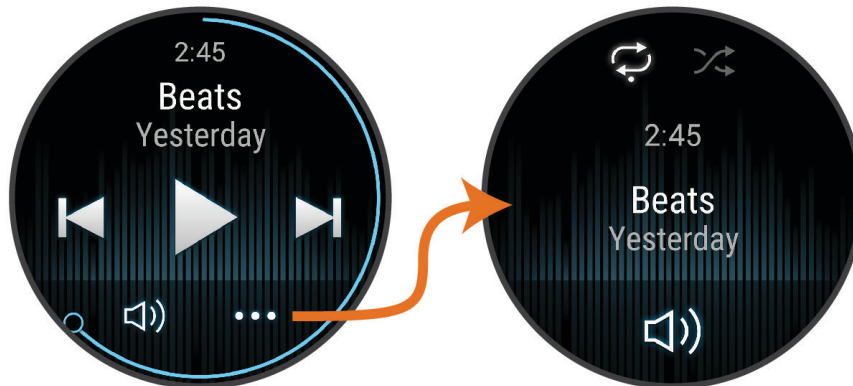
- 1 Anbring hovedtelefonerne inden for 2 m (6,6 fod) fra på dit ur.
- 2 Aktiver parringstilstand på hovedtelefonerne.
- 3 Hold nede på **B**.
- 4 Vælg **Indstillinger** > **Musik** > **Hovedtelefoner** > **Tilføj ny**.
- 5 Vælg dine hovedtelefoner for at fuldføre parringen.

Afspilning af musik

- 1 I appsmenuen på uret skal du vælge **Musik**.
- 2 Hold **B** nede.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis det er første gang, du lytter til musik, skal du vælge **Indstillinger** > **Musik** > **Musikudbydere**.
 - Hvis det ikke er første gang, du lytter til musik, skal du vælge **Musikudbydere**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - For at lytte til musik, der er downloadet til dit ur fra computeren skal du vælge **Min musik** og vælge en funktion (*Download af personligt lydindhold, side 53*).
 - Hvis du vil lytte til musik fra en tredjepartsudbyder, skal du vælge navnet på udbyderen og vælge en afspilningsliste.
 - Du kan styre musikafspilningen på din telefon ved at vælge **Telefon**.
- 5 Hvis det er nødvendigt, kan du tilslutte dine Bluetooth hovedtelefoner (*Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 54*).
- 6 Vælg **▶**.

Kontrollementer til musikafspilning

BEMÆRK: Knapperne til musikafspilning kan se anderledes ud, afhængigt af den valgte musikkilde.



•••	Vælg for at se flere kontrollementerne til musikafspilning.
🔊	Vælg for at justere lydstyrken.
▶	Vælg for at afspille og sætte den aktuelle lydfil på pause.
▶	Vælg for at springe til den næste lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole hurtigt frem i den aktuelle lydfil.
◀	Vælg for at genstarte den aktuelle lydfil. Vælg to gange for at springe til den forrige lydfil i afspilningslisten. Hold nede for at spole tilbage igennem den aktuelle lydfil.
🔄	Vælg for at ændre gentagelsestilstand.
🔀	Vælg for at ændre blandingstilstand.

Tilslutningsmuligheder

Tilslutningsfunktioner er tilgængelige for dit ur, når du parrer med din compatible telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 56*). Yderligere funktioner er tilgængelige, når du slutter uret til et Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 59*).



Telefontilslutningsfunktioner

Der er telefontilslutningsfunktioner tilgængelige for dit vivoactive 5 ur, når du parrer det via Garmin Connect appen (*Sådan parrer du din telefon, side 56*).

- Appfunktioner fra Garmin Connect appen, Connect IQ appen og meget mere (*Telefonapps og computerprogrammer, side 59*)
- Oversigter (*Overblik, side 23*)
- Funktioner i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 32*)
- Sikkerheds- og sporingsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 62*)
- Telefoninteraktioner, f.eks. meddelelser (*Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 57*)

Sådan parrer du din telefon

For at konfigurere vívoactive 5 uret skal det parres direkte via Garmin Connect appen, i stedet for fra Bluetooth indstillingerne på din telefon.

- 1 Under den indledende opsætning på dit ur skal du vælge , når du bliver bedt om at parre med din telefon.
BEMÆRK: Hvis du tidligere har sprunget parringsprocessen over, kan du holde  nede og vælge **Indstillinger > System > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Par telefon** for manuelt at gå i parringstilstand.
- 2 Scan QR-koden med din telefon og følg instruktionerne på skærmen for at gennemføre parrings- og opsætningsprocessen.

Visning af meddelelser

- 1 På urskiven skal du stryge op eller ned for at få vist overblikket over meddelelser.
- 2 Vælg overblikket.
- 3 Vælg en meddelelse for at læse den.
- 4 Stryg opad for at se valgmulighederne for meddelelser.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil følge op på en meddelelse, skal du vælge en handling, f.eks. **Afslut** eller **Svar**.
De tilgængelige handlinger afhænger af notifikationstypen og telefonens operativsystem. Når du afviser en meddelelse på telefonen eller på vívoactive 5 uret, vises den ikke længere i overblikket.
 - Stryg til højre for at vende tilbage til meddelelseslisten.

Besvarelse med en tilpasset tekstbesked

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig, hvis uret er tilsluttet en Android™ telefon, der bruger Bluetooth teknologi.

Når du modtager en notifikation om en tekstbesked på dit vívoactive 5 ur, kan du sende et hurtigt svar ved at vælge på en liste over beskeder. Du kan tilpasse meddelelser i Garmin Connect appen.


BEMÆRK: Denne funktion sender tekstbeskeder vha. telefonen. Der kan forekomme almindelige begrænsninger og gebyrer. Kontakt din mobiloperatør for at få yderligere oplysninger.

- 1 Stryg opad eller nedad for at se oversigten over meddelelser.
- 2 Vælg overblikket.
- 3 Vælg en tekstbesked.
- 4 Stryg opad for at se valgmulighederne for meddelelser.
- 5 Vælg **Svar**.
- 6 Vælg en meddelelse på listen.



Telefonen sender den valgte meddelelse som en sms.

Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede telefon, viser vívoactive 5 uret navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.

- Hvis du vil acceptere opkaldet, skal du vælge .

BEMÆRK: Hvis du vil tale med den, der ringer op, skal du bruge din tilsluttede telefon.

- Hvis du vil afvise opkaldet, skal du vælge .
- Hvis du vil afvise et opkald og straks sende en tekstbesked som svar, skal du vælge  og vælge en meddelelse på listen.

BEMÆRK: Hvis du vil sende en tekstbesked, skal du være tilsluttet en kompatibel Android telefon ved hjælp af Bluetooth af teknologi.

Afspilning af lydbeskeder under en aktivitet

Du kan få vívoactive 5 uret til at afspille motiverende statusbeskeder, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Lydbeskeder afspilles i dine tilsluttede Bluetooth hovedtelefoner, hvis de er tilgængelige. Hvis ikke, afspilles lydbeskeder på din telefon, der er parret via Garmin Connect appen. Under en lydbesked skrues uret eller telefonen ned for den primære lydstyrke for at afspille meddelelsen.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Lydbeskeder**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil høre en besked for hver omgang, skal du vælge **Lap-alarm**.
 - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine tempo- og hastighedsoplysninger, skal du vælge **Tempo-/fartalarm**.
 - Hvis du vil tilpasse beskeder til dine pulsoplysninger, skal du vælge **Pulsalarm**.
 - Hvis du vil høre beskeder, når du starter og stopper aktivitetstimeren, herunder Auto Pause funktionen, skal du vælge **Timer beg**.
 - Hvis du vil høre træningsalarmer afspillet som en lydbesked, skal du vælge **Træn.alarmer**.
 - Hvis du vil høre aktivitetsalarmer afspillet som en lydbesked, skal du vælge **Akt.alarmer** (*Aktivitetsalarmer, side 19*).
 - Hvis du vil ændre sproget eller dialekten for stemmemeddelelser, skal du vælge **Dialekt**.
 - Hvis du vil ændre stemmen på beskederne til mand eller kvinde, skal du vælge **Stemme**.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible telefon til at administrere meddelelser, der vises på dit vívoactive 5 ur.

Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du gå til iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på uret.
- Hvis du bruger en Android telefon, skal du i Garmin Connect appen vælge **••• > Indstillinger > Meddelelser**.

Aktivering af Bluetooth meddelelser


Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre vívoactive 5 uret med en kompatibel telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 56*).

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Smart Notifications**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Generel anvendelse** for at angive præferencer for meddelelser, der vises i urtilstand.
 - Vælg **Under aktivitet** for at angive præferencer for meddelelser, der vises, når en aktivitet optages.
 - Vælg **Under søvn** for at slå **Forstyr ikke** til eller fra.
 - Vælg **Personlige oplysninger** for at angive en præference for privatliv.

Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 33*).

- 1 Hold **A** nede for at se kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen på dit vívoactive 5 ur.
Se i brugervejledningen til din telefon for at deaktivere Bluetooth teknologi på din telefon.

Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer


Du kan indstille vivoactive 5 uret til at advare dig, når din parrede telefon forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth teknologi.

BEMÆRK: Telefonforbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

- 1 Hold nede på **(B)**.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Tilslutningsalarmer**.


Søgning efter din telefon

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

- 1 Hold nede på **(A)**.
- 2 Vælg .
- Signalstyrkebjælkerne vises på vivoactive 5 skærmen, og der afspilles en hørbar alarm på din telefon. Bjælkerne bliver større, når du kommer tættere på din telefon.
- 3 Tryk på **(B)** for at stoppe med at søge.

Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet

Dit vivoactive 5 ur gemmer automatisk en GPS-position, når Bluetooth teknologien på din parrede telefon afbrydes under en GPS-aktivitet. Du kan bruge denne funktion til at finde en telefon, der mistes under en aktivitet.


- 1 Start en GPS-aktivitet.
- 2 Når du bliver bedt om at navigere til den sidste kendte position for din enhed, skal du vælge .
- 3 Orienter dig, så pejlingsmarkøren bliver grøn, hvilket angiver rejseretningen.
- 4 Stryg op for at tilslutte uret til telefonen igen (valgfrit).
Der lyder en alarm på din telefon.
- 5 Naviger til din telefon.
- 6 Når uret er inden for Bluetooth rækkevidde af telefonen, vises Bluetooth signalstyrken på skærmen. Signalstyrken forøges, som du kommer tættere på din telefon.

Slå advarsler for Find min telefon fra

- 1 Hold nede på **(B)**.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Advarsel for Find min telefon**.

Brug af tilstanden Må ikke forstyrres

Du kan bruge Vil ikke forstyrres-tilstand til at deaktivere vibrationer og skærmen for alarmer og meddelelser (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 66*). Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

- Hvis du vil slå funktionen Forstyr ikke til eller fra manuelt, skal du holde **(A)** nede og vælge .
- For automatisk aktivering af funktionen Forstyr ikke under søvn skal du åbne indstillingerne i Garmin Connect appen og vælge **Meddelelser og alarmer > Smart notifikationer > Under søvn**.

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.

Softwareopdateringer: Du kan downloade og installere den nyeste software.

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

Tilslutning til et Wi-Fi netværk

Du kan oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk fra dit ur, via Garmin Connect appen på din telefon eller via Garmin Express programmet på din computer (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 60*).

Du skal oprette forbindelse til Wi-Fi netværket for at synkronisere dit ur med en tredjepartsudbyder af musik. Hvis du slutter uret til et Wi-Fi netværk, vil det også øge overførselshastigheden for større filer.

- 1 Placer dig inden for rækkevidde af et Wi-Fi netværk.
- 2 For at oprette forbindelse fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••** > **Garmin-enheder** og vælge dit ur.
- 3 Vælg **System** > **Tilslutningsmuligheder** > **Wi-Fi** > **Mine netværk** > **Tilføj et netværk**.
- 4 Vælg et tilgængeligt Wi-Fi netværk, og indtast logon-oplysningerne.

Telefon og Bluetooth indstillinger

Hold **B** nede, og vælg **Indstillinger** > **System** > **Tilslutningsmuligheder** > **Telefon**.

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

Tilslutningsalarmer: Giver dig besked, når din parrede telefon forbindes og afbrydes.

Par telefon: Forbinder din enhed med en kompatibel telefon, der er udstyret med Bluetooth teknologi.

Synkroniser: Giver dig mulighed for at overføre data mellem din enhed og Garmin Connect appen.

Telefonapps og computerprogrammer

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

Garmin Connect

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

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

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

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

BEMÆRK: Hvis du vil have vist data, skal du parre en valgfri trådløs sensor med uret (*Parring af dine trådløse sensorer, side 50*).



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

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

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

Brug af Garmin Connect appen

Når du har parret dit ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 56*), kan du bruge Garmin Connect appen til at uploade alle dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto.

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

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

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

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere urets software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre uret med en kompatibel telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 56*).

Synkroniser dit ur med Garmin Connect appen (*Brug af Garmin Connect appen, side 60*).

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

Opdateringen installeres, når du ikke bruger uret aktivt. Når opdateringen er fuldført, genstartes uret.

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express applikationen forbinder dit ur til din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto og til at sende data såsom træning eller træningsplaner fra Garmin Connect webstedet til dit ur. Du kan også tilføje musik til dit ur (*Download af personligt lydindhold, side 53*). Du kan også installere softwareopdateringer og administrere dine Connect IQ apps.

1 Slut uret til din computer med USB kablet.

2 Gå til garmin.com/express.

3 Download og installer Garmin Express programmet.

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

5 Følg instruktionerne på skærmen.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

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

1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

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

2 Følg instruktionerne på skærmen.

3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.

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.

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 33*).

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

2 Vælg **Synkroniser**.

Connectede funktioner

Du kan tilføje Connect IQ apps, overblik, musikudbydere, urskiver og meget mere til dit ur ved hjælp af Connect IQ butikken på dit ur eller din telefon (garmin.com/connectiqapp).

Urskiver: Tilpas urets udseende.

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

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

Musik: Føj musikudbydere til dit ur.

Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit vivoactive 5 ur med din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 56*).

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

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

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

Garmin Messenger app

ADVARSEL

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

FORSIGTIG

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

BEMÆRK

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

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

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

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

Brug af Messenger funktionen

⚠ FORSIGTIG

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

BEMÆRK

Hvis du vil bruge Messenger funktionen, skal dit vívoactive 5 ur være forbundet til Garmin Messenger appen på din kompatible telefon ved hjælp af Bluetooth teknologi.

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

1 På urskiven skal du stryge op eller ned for at få vist **Messenger** overblikket.

TIP: Messenger funktionen er tilgængelig som et overblik eller en appmenu på dit ur.

2 Vælg et overblik for at åbne det.

3 Hvis det er første gang, du bruger **Messenger** funktionen, skal du scanne QR-koden med din telefon og følge instruktionerne på skærmen for at fuldføre parrings- og opsætningsprocessen.

4 På dit ur skal du vælge en mulighed:

- Hvis du vil oprette en ny meddelelse, skal du vælge **Ny besked**, vælge en modtager og enten vælge en foruddefineret meddelelse eller oprette din egen.
- Hvis du vil have vist en samtale, skal du trykke på op eller ned og vælge en samtale.
- Hvis du vil besvare en meddelelse, skal du vælge en samtale, vælge **Svar** og enten vælge en foruddefineret meddelelse eller oprette din egen.

Garmin Golf app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din vívoactive 5 enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved at benytte Garmin Golf appen. Mere end 43.000 baner har ranglister, som alle kan tilmelde sig. Du kan oprette en turneringsbegivenhed og invitere spillere til at konkurrere.

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).

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.

Registrering af hændelser er ikke tilgængelig, når uret er i kørestolstilstand.

BEMÆRK

Hvis du vil bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne, skal vívoactive 5 uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

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

✳ **Hjælp:** 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 vívoactive 5 uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender enheden en automatisk besked, et LiveTrack link og 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.

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

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

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

Registrering af hændelse

⚠ FORSIGTIG

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

Registrering af hændelser er ikke tilgængelig, når uret er i kørestolstilstand.

BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 63*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

- 1 På urskiven skal du holde **(B)** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sikkerhed & sporing > Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en aktivitet.

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

Hvis en hændelse registreres af dit vívoactive 5 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 uret, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 15 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.

Anmodning om hjælp

⚠ FORSIGTIG

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

BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 63*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Hold nede på **(A)**.
- 2 Når du mærker tre vibrationer, skal du slippe knappen for at aktivere hjælpefunktionen. Nedtælingssskærmen vises.
- 3 Vælg om nødvendigt en indstilling, før nedtællingen er færdig:
 - Hvis du vil sende en tilpasset meddelelse med din anmodning, skal du vælge **■**.
 - Vælg **X** for at annullere meddelelsen.

Tænder LiveTrack

Før du kan starte din første LiveTrack session, skal du konfigurere kontakter i Garmin Connect appen ([Tilføjelse af nødkontakter, side 63](#)).

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sikkerhed & sporing > LiveTrack**.
- 3 Vælg **Automatisk start > Til** for at starte en LiveTrack session, hver gang du starter en udendørsaktivitet.

Tilføjelse af kontakter

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Kontakt**.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit vivoactive 5 ur ([Brug af Garmin Connect appen, side 60](#)).

Ure

Indstilling af en alarm

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

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Ure > Alarmer > Tilføj alarm**.
- 3 Indtast en tid.
- 4 Vælg alarmen.
- 5 Vælg **Gentag**, og vælg en funktion.
- 6 Vælg **Etiket**, og vælg en beskrivelse for alarmen.

Sådan slettes en alarm

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Ure > Alarmer**.
- 3 Vælg en alarm, og vælg **Slet**.

Brug af stopur

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Ure > Stopur**.
- 3 Tryk på **A** for at starte timeren.
- 4 Tryk på **B** for at genstarte omgangstimeren.
Den samlede stopurstid fortsætter med at tælle.
- 5 Tryk på **A** for at stoppe timeren.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Swipe nedad for at nulstille timeren.
 - Hvis du vil gemme stopurstiden som en aktivitet, skal du stryge opad og vælge **Gem**.
 - Du kan gennemse omgangstimerne ved at stryge opad og vælge **Gennemse omgange**.
 - Vælg **Fuldført** for at forlade stopuret.

Start af nedtællingstimer

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Ure > Timer**.
- 3 Indtast tiden, og vælg **✓**.
- 4 Tryk på **A**.

Synkronisering af tiden med GPS

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

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Ure > Tid > Tidssynk..**
- 3 Vent, mens uret finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 72*).

Manuel indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når vivoactive 5 uret parre med en telefon.

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Ure > Tid > Tidskilde > Manuel**.
- 3 Vælg **Tid**, og indtast et klokkeslæt.

Sådan tilpasser du uret

Systemindstillinger

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

Skærm: Indstiller timeout og lysstyrke for skærmen (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 66*).

Vibration: Slår vibrationer til eller fra og angiver vibrationsintensiteten.

Batteristyring: Giver dig mulighed for at overvåge batteriforbruget og aktivere Batterisparer for at forlænge batterilevetiden (*Indstillinger for batteristyring, side 66*).

Tilslutningsmuligheder: Gør det muligt at parre telefonen og administrere telefon- og Wi-Fi indstillinger (*Telefon og Bluetooth indstillinger, side 59*).

Format: Indstiller de måleenheder, der bruges til at vise (*Ændring af måleenhed, side 66*).

Dataregistrering: Angiver, hvordan enheden registrerer aktivitetsdata. Registreringsindstillingen Smart (standard) giver mulighed for længerevarende registreringer af aktiviteter. Registreringsindstillingen Hvert sekund giver flere aktivitetsregistreringer, men kræver hyppigere opladninger af batteriet.

Autolås: Giver dig mulighed for at låse knapperne og berøringsskærmen automatisk for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne og berøringsskærmen. Brug indstillingen Under aktivitet til at låse knapperne og berøringsskærmen under en aktivitet med tidtagning. Du kan holde en vilkårlig tast nede for at låse touchscreenen op.

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på uret.

Nulstil: Giver dig mulighed for at nulstille standardindstillingerne eller slette personoplysninger og nulstille indstillingerne (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 72*).

BEMÆRK: Hvis du har konfigureret en Garmin Pay tegnebog, sletter gendannelse af standardindstillingerne også tegnebogen fra din enhed.

Softwareopdatering: Giver dig mulighed for at søge efter softwareopdateringer.

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

Tilpasning af skærmindstillingerne

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Skærm**.
- 3 Slå **Store skrift** til for at øge størrelsen på teksten på skærmen.
- 4 Vælg **Lysstyrke** for at indstille skærmens lysstyrkeniveau.
- 5 Vælg **Generel anvendelse** eller **Under aktivitet**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tid, inden skærmen slukker.
 - Vælg **Altid tændt** for at holde urskivedata synlig og skrue ned for lysstyrken og baggrunden. Denne funktion påvirker batteriets og skærmens levetid (*Om AMOLED skærmen, side 67*).
 - Vælg **Bevægelse** for tænde for skærmen ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
 - Vælg **Følsomhed** for at justere bevægelsesfølsomheden for at tænde for skærmen mere eller mindre hyppigt.
- 7 Vælg **Under søvn > Urskive** for at vælge en urskive til søvn med minimale, dæmpede indstillinger eller for at holde standardurskiven tændt under din definerede soveperiode.

Indstillinger for batteristyring

Hold **B** nede, og vælg **Indstillinger > System > Batteristyring**.

Batterisparer: Slukker for visse enhedsfunktioner for at maksimere batterilevetiden.

Batteriprocent: Viser resterende batterilevetid som en procentdel.

Batteri est.: Viser batteriets levetid som et estimat for resterende tid.

Ændring af måleenhed

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

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Format**.
- 3 Vælg en funktion.
 - Vælg **Enheder** for at indstille urets primære måleenheder.
 - Vælg **Tempo/fart** for at få vist dit tempo eller din hastighed i mil eller kilometer under en tidsbestemt aktivitet.

Tidszoner

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

Garmin Connect indstillinger

Du kan ændre indstillingerne på dit ur fra din Garmin Connect konto ved hjælp af enten Garmin Connect appen eller Garmin Connect webstedet. Nogle indstillinger er kun tilgængelige via din Garmin Connect konto og kan ikke ændres på dit ur.

- Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Garmin-enheder** og vælge dit ur.
- Fra enhedens widget i Garmin Connect programmet skal du vælge dit ur.

Når du har tilpasset indstillingerne, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit ur ved hjælp af Garmin Connect Mobile (*Brug af Garmin Connect appen, side 60, Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 60*).

Enhedsoplysninger

Om AMOLED skærmen

Som standard er urindstillingerne optimeret til batteritid og ydeevne (*Maksimering af batterilevetiden, side 71*). Billedfastholdelse eller pixel "burn-in" er normal adfærd for AMOLED enheder. Du kan forlænge skærmens levetid ved at undgå at vise statiske billeder ved høje lysstyrkeniveauer i længere tid. For at minimere risikoen for fastbrænding slukker vivoactive 5 skærmen efter den valgte timeout (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 66*) Du kan dreje håndleddet mod kroppen, trykke på berøringsskærmen eller trykke på en knap for at vække uret.

Opladning af uret

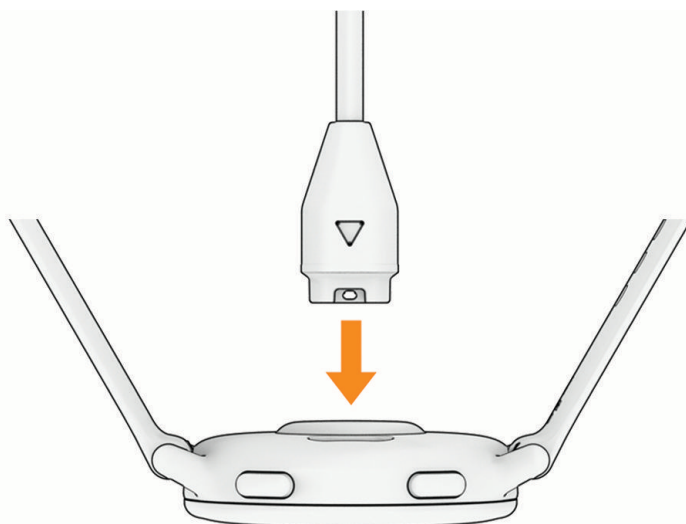
⚠ ADVARSEL

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

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Vedligeholdelse af enheden, side 68*).

- 1 Sæt kablet (▲ stikket) i opladningsporten på uret.



- 2 Sæt det andet stik i en USB-opladerport.
Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.

Udskiftning af remmene

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

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



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

Visning af enhedsoplysninger

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

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

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

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

Hold **B** nede i 10 sekunder.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

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

Undgå at trykke på knapperne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

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

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

Rengøring af uret

⚠ FORSIGTIG

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

BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

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

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

Rengøring af læderremmene

- 1 Tør læderremmene med en tør klud.
- 2 Brug et læderplejemiddel til at rengøre læderremmene.

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 65). Installer Garmin Express (garmin.com/express) på din computer. På din telefon skal du installere Garmin Connect appen.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Opsætning af Garmin Express

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 11 dage i smartwatch-tilstand
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 19,67 dBm maksimalt
EU SAR	1,05 W/kg torso, 0,38 W/kg lemmer
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ¹

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

Oplysninger om batterilevetid

Den faktiske batterilevetid afhænger af de funktioner, der er aktiveret på uret, såsom aktivitetstracking, håndledsbaseret pulsmåler, telefon-meddelelser, GPS og tilsluttede sensorer.

Tilstand	Batterilevetid
Smartwatch-tilstand med aktivitetstracking og kontinuerlig håndledsbaseret puls	Op til 11 dage
Smartwatch-tilstand med batterisparefunktion	Op til 21 dage
Kun GPS tilstand	Op til 21 timer.
Alle systemer GPS-tilstand	Op til 17 t.
Alle systemer GPS-tilstand med musikafspilning	Op til 8 timer
Altid tændt visningstilstande	Op til 5 dage

Fejlfinding

Er min telefon kompatibel med mit ur?

vivoactive 5 uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.

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

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

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

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

Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret

Hvis dine Bluetooth hovedtelefoner tidligere har været sluttet til din telefon, opretter de muligvis forbindelse til telefonen automatisk i stedet for at oprette forbindelse til dit ur. Du kan prøve disse tips.

- Deaktiver Bluetooth teknologi på din telefon.
Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til telefonen.
- Hold en afstand på 10 m (33 fod) fra din telefon, mens hovedtelefonerne opretter forbindelse til dit ur.
- Par din hovedtelefoner med dit ur ([Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 54](#)).

Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil

Når du bruger et vívoactive 5 ur, der er tilsluttet Bluetooth hovedtelefoner, er signalet stærkest, når der er en direkte sigtelinje mellem uret og antennen på hovedtelefonerne.

- Hvis signalet passerer gennem kroppen, kan du opleve signaltab, eller tilslutningen af hovedtelefonerne kan ophøre.
- Hvis du bærer dit vívoactive 5 ur på venstre håndled, skal du sørge for, at hovedtelefonens Bluetooth antenne er på dit venstre øre.
- Da hovedtelefoner varierer fra model til model, kan du prøve at bære uret på det andet håndled.
- Hvis du bruger urremme i metal eller læder, kan du skifte til en urremme i silikone for at forbedre signalstyrken.

Mit ur viser det forkerte sprog

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

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg det.
- 3 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg det.
- 4 Rul ned til det ottende element på listen, og vælg.
- 5 Vælg dit sprog.

Mit ur viser ikke det korrekte klokkeslæt

Uret opdaterer klokkeslæt og dato, når den synkroniseres med din telefon, eller når uret modtager GPS-signaler. Du skal synkronisere dit ur for at modtage den korrekte tid, når du skifter tidszoner og for at opdatere for sommertid.

- 1 Hold **B** nede, og vælg **Ure > Tid**.
- 2 Kontroller, at indstillingen **Automatisk** for **Tidskilde** er aktiveret.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil synkronisere tiden med din telefon, skal du vælge **Tidssynk.** og vente, mens dit ur automatisk begynder at synkronisere med din telefon.
 - Vælg **Tidssynk. > Brug GPS** for at synkronisere klokkeslættet med satellitsignaler, og gå til et sted udendørs, hvor der er klar udsyn til himlen, og vent, mens uret modtager satellitsignaler.

Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig

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

Maksimering af batterilevetiden

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Tænd **Batterisparer** (*Indstillinger for batteristyring, side 66*).
- Stop med at bruge **Altid tændt** skærmtimeout, og vælg en kortere skærmtimeout (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 66*).
- Reducer skærmens lysstyrke (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 66*).
- Skift fra en live urskive til en urskive med en statisk baggrund (*Ændring af urskiven, side 21*).
- Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse, side 57*).
- Deaktiver aktivitetsregistrering (*Indstillinger for aktivitetstracking, side 37*).
- Begræns typen af telefonmeddelelser (*Administration af meddelelser, side 57*).
- Deaktiver automatiske iltmætningsaflæsninger (*Ændring af tilstanden for registrering af iltmætningsregistrering, side 48*).

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 **A** nede i 15 sekunder.

Uret slukkes.

2 Hold **A** nede i 1 sekund for at tænde.

Nulstilling af alle standardindstillinger

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

Du kan nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

1 Hold nede på **B**.

2 Vælg **Indstillinger > System > Nulstil**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabriksindstillingerne, herunder brugerprofildata, men gemme aktivitetshistorik og downloadede apps og filer, skal du vælge **Nulstil standardindstillinger**.
- Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.

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

Modtagelse af satellitsignaler

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

1 Gå udendørs i et åbent område.

Forsiden af uret skal pege mod himlen.

2 Vent, mens uret finder satellitsignaler.

Det kan tage 30 til 60 sekunder at finde satellitsignaler.

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin 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 telefon.
 - Tilslut enheden til din Garmin konto via et Wi-Fi trådløst netværk.

Mens du er tilsluttet din Garmin 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.

Registrering af aktivitet

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

Min skridttæller lader ikke til at være præcis


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

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

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

Afslutter demo-tilstand

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

- 1 Hold **A** og **B** nede på samme tid i 5 sekunder.
- 2 Vælg .

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.

Appendiks

Datafelter

Nogle datafelter kræver ANT+ tilbehør for at vise data.

24 timer maksimum: Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

24 timer minimum: Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

500 m tempo: Det aktuelle roningstempo pr. 500 meter.

Aktiv tid: Den samlede tid af aktiv bevægelse, der er brugt for den aktuelle aktivitet.

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

Bevægelse puls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle bevægelse.

Bevægelse puls %maks.: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle bevægelse.

BEVÆGELSER: Samlede antal gennemførte bevægelser under den aktuelle aktivitet.

Bevægelsesdistance: Den tilbagelagte distance for den aktuelle bevægelse.

Bevægeshastighed: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle bevægelse.

Bevægelsestempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle bevægelse.

BEVÆGELSESTID: Stopurstid for den aktuelle bevægelse.

Body Battery: Spil. Mængden af energireserver, du har tilbage resten af dagen.

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

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

Distance pr. tag/bane: Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.

eBIKE BATTERI: Resterende batteristrøm i en eBike.

eBIKE RÆK.V: Den anslåede distance, du kan køre, baseret på aktuelle eBike-indstillinger og den resterende batterikapacitet.

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

Gaming-energi: Spil. Den anslåede resterende effekt under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig bevægelsestid: Den gennemsnitlige bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.

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

Gennemsnitlig omgangstid: Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig poseringstid: Den gennemsnitlige tid i stilling for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig puls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

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

Gennemsnitlig Swolf: Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle aktivitet. SWOLF scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (*Svømmeterminologi, side 7*).

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

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

Gennemsnitsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

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

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

Gennemsnitstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

Gentagelser: Antal gentagelser i et sæt under en fitnessaktivitet.

GNS. 500M T.: Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.

Hovedmenu: Spil. Den primære træningsdataskærm.

Højintensive minutter: Antallet af minutter med høj intensitet.

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

Interval tag type: Den aktuelle type tag i intervallet.

Intervaltempo: Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.

Interval - tid: Stopursted for det aktuelle interval.

Kadence: Cykling. Antal omdrejninger på pedalarmerne. Din enhed skal være tilsluttet kadencesensor (tilbehør), for at disse data vises.

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

Kalorier: Antallet af forbrændte kalorier i alt.

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

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

Maksimal fart: Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

Minutter i alt: Det samlede antal minutter med høj intensitet.

Moderate minutter: Antallet af minutter med moderat intensitet.

OMGANG 500 M TEMPO: Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle bane.

Omgange: Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

Omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

Omgangsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

Omgangskadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

Omgangskadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

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

Omgangspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

Omgangspuls %Maksimal: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.

Omgangstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

Omgangstid: Stopursted for den aktuelle omgang.

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

Puls %Maks.: Procentdelen af maksimal puls.

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

Retning: Den retning, du bevæger dig i.

Runder: Antal øvelsesgrupper, der udføres i en aktivitet, såsom sjippetov.

S. bevægelse puls %Maks.: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte bevægelse.

Sæt-timer: Tid brugt i det aktuelle trænings sæt under styrketræningsaktivitet.

Sidste bevægelse puls: Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte bevægelse.

Sidste bevægelsesdist.: Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte bevægelse.

Sidste bevægelseshastighed: Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte bevægelse.

Sidste bevægelsestid: Stopursted for den senest gennemførte bevægelse.

Sidste distance pr. tag/bane: Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste fuldførte omgang.

Sidste interval Swolf: Den gennemsnitlige swolf-score for det senest gennemførte interval.

Sidste længde - hastighed for tag: Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.

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

Sidste længde - tag: Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.

Sidste længde - tempo: Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.

Sidste længde - type af tag: Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.

Sidste omgang 500 m tempo: Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den seneste bane.

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 puls %Maksimal: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgangspuls: Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.

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

Sidste poseringstid: Stopursted for den senest gennemførte stilling.

Sidste runde af gentagelser: Antal gentagelser i den sidste runde af aktiviteten.

Skridt: Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.

SKUB: Antallet af gennemførte skub i kørestolen for den aktuelle aktivitet.

Skub på omgang: Antallet af skub i kørestolen for den aktuelle omgang.

Slag: Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

Solopgang: Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

Stress: Dit aktuelle stressniveau.

Svømmetid: Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Enheden skal være tilsluttet en tempe sensor, for at disse data vises.

Tempo: Det aktuelle tempo.

Tempo sidste bevægelse: Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte bevægelse.

Tid for seneste omgang: Stopursted for den senest gennemførte omgang.

Tid i stilling: Stopursted for den aktuelle stilling.

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

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.

Timer: Stopursted for den aktuelle aktivitet.

Timer: Den aktuelle tid for aktivitetstimeren.

Vejrtrækningsfrekvens: Din vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).

VO2-max standardbedømmelser

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

BEMÆRK: VO2-max er ikke tilgængelig, når uret er i kørestolstilstand.

Mænd	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Rigtig god	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
God	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nogenlunde	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinder	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Rigtig god	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
God	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nogenlunde	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. Du kan finde flere oplysninger på www.CooperInstitute.org.

Hjulstørrelse og -omkreds

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

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

