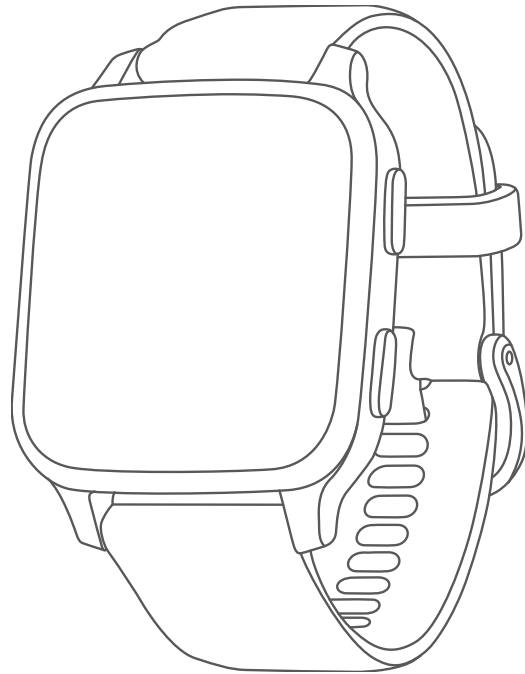


**GARMIN®**



**VENU® SQ**

---

**Brugervejledning**

© 2020 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til [www.garmin.com](http://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® og Venu® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, der er registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ og Varia™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple®, iPhone® og iTunes® er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. 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. Wi-Fi® er et registreret mærke 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](http://www.thisisant.com/directory), hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: AA3958, A03958

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion.....</b>	<b>1</b>	<b>Garmin Pay.....</b>	<b>9</b>
Oversigt over enheden.....	1	Opsætning af din Garmin Pay Wallet.....	9
Tip til touchscreen.....	1	Betaling for et køb med dit ur.....	10
Låsning og oplåsning af		Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay	
touchscreen.....	2	tegnebog.....	10
Brug af menuen Styling.....	2	Administration af dine Garmin Pay	
Ikoner.....	3	kort.....	10
Konfigurering af dit ur.....	3	Ændring af din Garmin Pay	
<b>Intelligente funktioner.....</b>	<b>3</b>	adgangskode.....	11
Parring med din smartphone.....	3	<b>Sikkerheds- og</b>	
Forbundne funktioner.....	4	<b>sporingsfunktioner.....</b>	<b>11</b>
Telefonmeddelelser.....	4	Tilføjelse af nødkontakter.....	11
Aktivering af Bluetooth		Tilføjelse af kontakter.....	11
meddelelser.....	4	Sådan slår du registrering af hændelse til	
Visning af meddelelser.....	4	og fra.....	12
Besvarelse af en tekstbesked.....	5	Anmodning om hjælp.....	12
Modtagelse af et indgående		<b>Pulsmålerfunktioner.....</b>	<b>12</b>
telefonopkald.....	5	Håndledsbaseret puls.....	13
Administration af meddelelser.....	5	Sådan bæres uret.....	13
Deaktivering af telefonens Bluetooth		Tip til uregelmæssige pulsdata.....	13
forbindelse.....	5	Visning af pulsmåler-widget.....	14
Brug af Må ikke forstyrres-tilstand.....	5	Indstilling af alarm ved unormal	
Søgning efter din telefon.....	6	puls.....	14
Connect IQ funktioner.....	6	Sender puls.....	14
Sådan downloades Connect IQ		Deaktivering af håndledsbaseret	
funktioner.....	6	pulsmåler.....	15
Sådan downloades Connect IQ		Om pulszone.....	15
funktioner ved hjælp af		Indstilling af dine pulszone.....	15
computeren.....	6	Udregning af pulszone.....	15
Wi-Fi Forbundne funktioner.....	6	Om VO2-max estimeringer.....	16
Tilslutning til et Wi-Fi netværk.....	7	Få dit VO2-max-estimat.....	16
<b>Musik.....</b>	<b>7</b>	Måling af iltmætning.....	16
Tilslutning til en tredjepartsudbyder.....	7	Få målinger af iltmætning.....	16
Download af lydindhold fra en		Ændring af tilstanden for registrering	
tredjepartsudbyder.....	7	af iltmætningsregistrering.....	17
Frakobling fra en		Tip til uregelmæssige data for	
tredjepartsudbyder.....	8	iltmætning.....	17
Download af personligt lydindhold.....	8	<b>Aktivitetstracking.....</b>	<b>17</b>
Tilslutning af Bluetooth		Automatisk mål.....	18
hovedtelefoner.....	8	Brug af aktivitetsalarm.....	18
Afspilning af musik.....	8	Søvnregistrering.....	18
Kontrollementer til musikafspilning.....	9	Minutter med høj intensitet.....	18
		Optjening af intensitetsminutter.....	19
		Garmin Move IQ™.....	19

Indstillinger for registrering af aktivitet.....	19	Ændring af flagplacering.....	29
Deaktivering af aktivitetstracking.....	19	Visning af retningen til flaget.....	29
<b>Widgets.....</b>	<b>20</b>	Visning af layout- og dogleg-afstande.....	30
Visning af widgets.....	21	Visning af hazarder.....	30
Sådan tilpasser du widget-sløjfen....	21	Scoring.....	30
Om Min dag.....	21	Sådan ændrer du scoremetoden..	30
Widget for sundhedsstatistik.....	21	Registrering af golfstatistik.....	31
Pulsvariation og stressniveau.....	22	Registrering af golfstatistik.....	31
Brug af widget for stressniveau.....	22	Visning af din slaghistorik.....	31
Body Battery.....	22	Visning af rundeoversigt.....	31
Visning af Body Battery widgets.....	22	Afslutning af en runde.....	32
Tips til forbedrede Body Battery data.....	23	Garmin Golf app.....	32
Registrering af menstruationscyklus...	23	<b>Træning.....</b>	<b>32</b>
Logger dine oplysninger om menstruationscyklus.....	23	Indstilling af din brugerprofil.....	32
Graviditetsregistrering.....	23	Træningsmål.....	32
Logning af dine oplysninger om graviditet.....	23	Indstillinger for køn.....	32
Registrering af hydrering.....	24	Træning.....	33
Brug af widgeten til registrering af hydrering.....	24	Start af en træning.....	33
<b>Apps og aktiviteter.....</b>	<b>24</b>	Brug af Garmin Connect træningsplaner.....	33
Start af aktivitet.....	25	Adaptive Training Plans.....	33
Tip til registrering af aktiviteter.....	25	Start af dagens træning.....	33
Stop en aktivitet.....	25	Visning af planlagte træninger.....	34
Tilføjelse af en brugerdefineret aktivitet.....	25	Personlige rekorder.....	34
Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet.....	25	Visning af dine personlige rekorder.....	34
Indendørs aktiviteter.....	26	Gendannelse af en personlig rekord.....	34
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	26	Sletning af en personlig rekord.....	34
Kalibrering af distance på løbebånd.....	26	Sletning af alle personlige rekorder.....	35
Udendørsaktiviteter.....	26	<b>Navigation.....</b>	<b>35</b>
Løb en tur.....	27	Sådan gemmes din position.....	35
Kør en tur.....	27	Sletning af position.....	35
Svøm en tur i poolen.....	27	Navigation til en gemt position.....	35
Angivelse af poolstørrelsen.....	28	Navigation tilbage til start.....	36
Svømmeterminologi.....	28	Afbrydelse af navigation.....	36
Golfspil.....	28	Kompas.....	36
Downloader golfbaner.....	28	Manuel kalibrering af kompas.....	36
Golfspil.....	28	<b>Historik.....</b>	<b>36</b>
Oplysninger om hul.....	29	Brug af historik.....	37
		Visning af din tid i hver pulszone.....	37
		Garmin Connect.....	37

Brug af Garmin Connect appen.....	38	<b>Enhedsoplysninger.....</b>	<b>49</b>
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	38	Opladning af uret.....	49
<b>Tilpasning af din enhed.....</b>	<b>38</b>	Produktopdateringer.....	49
Ændring af urskiven.....	38	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	49
Redigering af urskive.....	39	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....	50
Oprettelse af en brugerdefineret urskive.....	39	Visning af uroplysninger.....	50
Tilpasning af kontrolmenuen.....	39	Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label....	50
Opsætning af genvejsstyring.....	40	Specifikationer.....	50
Indstillinger for aktiviteter og apps.....	40	Oplysninger om batterilevetid.....	50
Tilpasning af skærbilleder.....	41	Vedligeholdelse af enheden.....	51
Alarmer.....	41	Rengøring af uret.....	51
Indstilling af en advarsel.....	42	Udskiftning af remme.....	51
Auto Lap.....	42	<b>Fejlfinding.....</b>	<b>52</b>
Markering af omgange ved hjælp af Auto Lap funktionen.....	42	Er min smartphone kompatibel med min enhed?.....	52
Brug af Auto Pause®.....	43	Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden.....	52
Brug af automatisk rullefunktion.....	43	Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret.....	52
Sådan ændres GPS-indstillingen.....	43	Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil.....	52
GPS og andre satellitsystemer.....	44	Mit ur viser det forkerte sprog.....	52
Telefon og Bluetooth indstillinger.....	44	Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt.....	53
Systemindstillinger.....	44	Maksimering af batterilevetiden.....	53
Tidsindstillinger.....	45	Genstart af uret.....	53
Tidszoner.....	45	Gendannelse af alle standardindstillinger.....	53
Manuel indstilling af tid.....	45	Modtagelse af satellitsignaler.....	54
Indstilling af en alarm.....	45	Forbedring af GPS- satellitmodtagelsen.....	54
Sådan slettes en alarm.....	45	Registrering af aktivitet.....	54
Start af nedtællingstimer.....	45	Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	54
Brug af stopur.....	45	Forbedring af præcisionen for minutter med høj intensitet og kalorier.....	54
Tilpasning af skærmindstillingerne..	46	Sådan får du flere oplysninger.....	54
Ændring af måleenhed.....	46	<b>Appendiks.....</b>	<b>55</b>
Garmin Connect indstillinger.....	46	Datafelter.....	55
<b>Trådløse sensorer.....</b>	<b>46</b>	VO2 maks. standardbedømmelser.....	57
Parring af dine trådløse sensorer.....	47	Hjulstørrelse og -omkreds.....	57
Fodsensor.....	47	Symboldefinitioner.....	57
Kalibrering af din fodsensor.....	47		
Forbedring af fodsensorens kalibrering.....	47		
Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence.....	47		
Kalibrering af hastighedssensoren..	48		
Køllesensorer.....	48		
Situationsfornemmelse.....	48		
tempe.....	48		



# Introduktion

## ⚠ ADVARSEL

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

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

## Oversigt over enheden



**A Handlingsknap:** Tryk for at tænde enheden.

Tryk for at starte og stoppe aktivitetstimeren.

Hold nede i 2 sekunder for at se styringsmenuen, herunder enhedsstrøm.

Hold nede, indtil du mærker 3 vibrationer, for at aktivere hjælpefunktionen (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner*, side 11).

**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 enhedsindstillinger og valgmuligheder for den aktuelle skærm.

**C Touchscreen:** Stryg op eller ned for at rulle gennem overblik, funktioner og menuer.

Tryk for at vælge.

Tryk to gange for at vække enheden.

Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærbillede.

Under en aktivitet kan du stryge til højre for at få vist urskiven og overblik.


På urskiven skal du stryge til højre for at se genvejsfunktionen.

## 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.
- På urskiven skal du stryge op eller ned for at rulle gennem enhedens widgets.
- Tryk i en widget for at få vist yderligere widget-skærme, hvis det er muligt.
- Stryg op eller ned under en aktivitet for at se det næste dataskærbillede.
- Stryg til højre under en aktivitet for at se urskiven og widgets, og stryг til venstre for at vende tilbage til aktivitetsdatafelterne.
- Udfør hvert menuvalg som en enkeltstående handling.

## Låsning og oplåsning af touchscreen

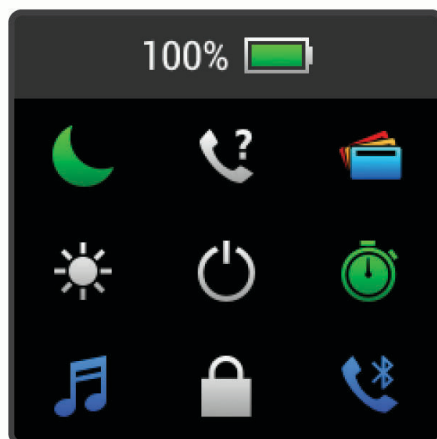
Du kan forebygge utilsigtede skærmetryk ved at låse touchscreenen.

- 1 Hold **A** nede for at se kontrolmenuen.
- 2 Vælg .

Touchscreenen låses og reagerer ikke på berøringer, før du låser den op.

- 3 Hold en vilkårlig tast nede for at låse touchscreenen op.

## Brug af menuen Styring



Menuen Styring indeholder genveje, der kan tilpasses, for eksempel låsning af touchscreenen og slukning af uret.










**BEMÆRK:** Du kan tilføje, omorganisere og fjerne genveje i menuen Styring ([Tilpasning af kontrolmenuen](#), side 39).

- 1 Hold **A** nede i 2 sekunder fra en hvilken som helst skærm.
- 2 Vælg en funktion.



## Ikoner

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

	Smartphone-forbindelsesstatus
	Status for pulsmåler
	Status for fodsensor
	LiveTrack status
	Status for hastigheds- og kadencesensor
	Varia™ cykellygte-status
	Varia cykelradar-status
	tempe™ sensorstatus
	Venu Sq alarmstatus

## Konfigurering af dit ur

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

- Par enheden med din smartphone ved hjælp af Garmin Connect™ appen ([Parring med din smartphone](#), side 3).
- Opsætning af Wi-Fi® netværk ([Tilslutning til et Wi-Fi netværk](#), side 7).
- Opsætning af musik ([Musik](#), side 7).
- Opsætning af din Garmin Pay™ tegnebog ([Opsætning af din Garmin Pay Wallet](#), side 9).
- Konfigurer sikkerhedsfunktioner ([Sikkerheds- og sparringsfunktioner](#), side 11).

## Intelligente funktioner

### Parring med din smartphone

For at konfigurere Venu Sq enheden skal den parres direkte via Garmin Connect appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din smartphone.

- 1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Connect appen.
- 2 Vælg en indstilling for at aktivere parringstilstand på din enhed:
  - Hvis det er første gang, du konfigurerer enheden, skal du trykke på **A** for at tænde for enheden.
  - Hvis du tidligere har sprunget parringsprocessen over eller parret enheden med en anden smartphone, skal du holde **B** nede og vælge  > **Telefon** > **Par telefon** for manuelt at aktivere parringstilstand.
- 3 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
  - Hvis dette er den første enhed, du har parret med Garmin Connect appen, skal du følge vejledningen på skærmen.
  - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du fra  eller  menuen vælge **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed**, og følge instruktionerne på skærmen.

## Forbundne funktioner

Connectede funktioner er tilgængelige for din Venu Sq enhed, når du opretter forbindelse mellem enheden og en kompatibel smartphone med Bluetooth teknologi. Visse funktioner kræver, at du installerer Garmin Connect appen på den tilsluttede smartphone. Gå til [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) for at få yderligere oplysninger. Nogle funktioner er også tilgængelige, når du forbinder din enhed med et trådløst netværk.

**Telefonmeddelelser:** Viser telefonmeddelelser og beskeder på din Descent™ enhed.

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

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

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

**Softwareopdateringer:** Giver dig mulighed for at opdatere enhedens software.

**Vejr:** Giver dig mulighed for at se aktuelle vejrforhold og vejrudsigter.

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

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

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

## Telefonmeddelelser

Telefonmeddelelser kræver, at en kompatibel telefon er inden for Bluetooth rækkevidde og parres med uret. Når din telefon modtager beskeder, sender den meddelelser til dit ur.

### Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre Venu Sq uret med en kompatibel telefon (*Parring med din smartphone, side 3*).

- 1 Hold nede på **(B)**.
- 2 Vælg **⚙️ > Telefon > Meddelelser**.
- 3 Vælg **Under aktivitet** for at angive præferencer for meddelelser, der vises, når en aktivitet optages.
- 4 Vælg en meddelelsespræference.
- 5 Vælg **Ikke under aktivitet** for at angive præferencer for meddelelser, der vises i utilstand.
- 6 Vælg en meddelelsespræference.
- 7 Vælg **Timeout**.
- 8 Vælg en varighed for timeout.
- 9 Vælg **Personlige oplysninger**.
- 10 Vælg en præference for beskyttelse af personlige oplysninger.

### Visning af meddelelser

- 1 På urskiven skal du stryge op eller ned for at få vist widget'en med registrering af aktiviteten.
- 2 Vælg en notifikation.
- 3 Rul ned for at læse hele meddelelsen.
- 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 Venu Sq enheden, vises den ikke længere i widgetten.
  - Tryk på **(B)** for at vende tilbage til listen over meddelelser.

## Besvarelse af en tekstbesked

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig for Android™ smartphones.

Når du modtager en tekstbesked på din Venu Sq enhed, 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 widgeten for meddelelser.
- 2 Vælg en tekstbesked.
- 3 Stryg opad for at se valgmulighederne for meddelelser.
- 4 Vælg **Svar**.
- 5 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 Venu Sq 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.

## Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible telefon til at administrere meddelelser, der vises på dit Venu Sq 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**.

## Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse



Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 39*).

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

## Brug af Må ikke forstyrres-tilstand

Du kan bruge Vil ikke forstyrres-tilstand til at deaktivere vibrationer og skærmen for alarmer og meddelelser. Denne tilstand deaktiverer bevægelsesindstillingen (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 46*). Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

- Hvis du vil aktivere eller deaktivere Vil ikke forstyrres-tilstand manuelt, skal du holde tasten  nede og vælge .
- Hvis du vil aktivere tilstanden Vil ikke forstyrres i din sovetid automatisk, skal du åbne enhedsindstillingerne i Garmin Connect appen og vælge **Alarmer > Forstyr ikke under søvn**.

## Søgning efter din telefon

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

1 Hold nede på **A**.

2 Vælg .

Signalstyrkebjælkerne vises på Venu Sq-skærmen, og der afspilles en hørbar alarm på din smartphone. Bjælkerne bliver større, når du kommer tættere på din smartphone.

3 Tryk på **B** for at stoppe søgningen.

## Connect IQ funktioner

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

**Urskiver:** Giver dig mulighed for at tilpasse urets udseende.

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

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

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

## Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre din Venu Sq enhed med din smartphone (*Parring med din smartphone, side 3*).

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

2 Vælg din enhed, hvis det er nødvendigt.

3 Vælg en Connect IQ funktion.

4 Følg instruktionerne på skærmen.

## Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

1 Tilslut uret til din computer med et USB-kabel.

2 Gå til [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com), og log på.

3 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.

4 Følg instruktionerne på skærmen.

## Wi-Fi Forbundne funktioner

Wi-Fi findes kun på Venu Sq Music enheden.

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

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



**Softwareopdateringer:** Din enhed downloader og installerer automatisk den nyeste softwareopdatering, når en Wi-Fi forbindelse er tilgængelig.

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

## Tilslutning til et Wi-Fi netværk

Du skal tilslutte dit ur til Garmin Connect appen på din telefon eller til Garmin Express™ programmet på din computer, før du kan oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 38*).

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 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 3 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg på dit ur.
- 4 Vælg **Generel > Wi-Fi > Tilføj et netværk**.
- 5 Vælg et tilgængeligt Wi-Fi netværk, og indtast logon-oplysningerne.

## Musik



**BEMÆRK:** Der er tre forskellige indstillinger for musikafspilning på dit Venu Sq Music ur.

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

Du kan downloade lydindhold på et Venu Sq Music 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.



## Tilslutning til en tredjepartsudbyder

Før du kan downloade musik eller andre lydfile til dit kompatible ur fra en understøttet tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til udbyderen via Garmin Connect appen.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg din enhed.
- 3 Vælg **Musik**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil oprette forbindelse til en installeret udbyder, skal du følge vejledningen på skærmen.
  - Opret forbindelse til en ny udbyder ved at vælge **Hent musik-apps**, finde en udbyder og følge vejledningen 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 7*).

- 1 Åbn widget til styring af musik.
- 2 Hold nede på .
- 3 Vælg **Musikudbydere**.
- 4 Vælg en tilsluttet udbyder.
- 5 Vælg en afspilningsliste eller et andet emne, der skal downloades til enheden.
- 6 Vælg om nødvendigt , indtil du bliver bedt om at synkronisere med tjenesten.

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


## Frakobling fra en tredjepartsudbyder

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

## Download af personligt lydindhold



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

Du kan indlæse dine personlige lydfiler, såsom .mp3 og .m4a filer til et Venu Sq Music ur fra din computer. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).



- 1 Slut uret til din computer med det medfølgende USB kabel.
- 2 På computeren skal du åbne Garmin Express appen, vælg dit ur og vælg **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 lydfilskategori såsom sange eller afspilningslister.
- 4 Vælg afkrydsningsfelterne for lydfile, og vælg **Send til enhed**.
- 5 I Venu Sq Music listen kan du, om nødvendigt, vælge afkrydsningsfelterne og vælge **Fjern fra enhed** for at fjerne lydfile.

## Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner

Du kan lytte til musik indlæst fra dit Venu Sq Music ur ved at tilslutte Bluetooth hovedtelefoner.

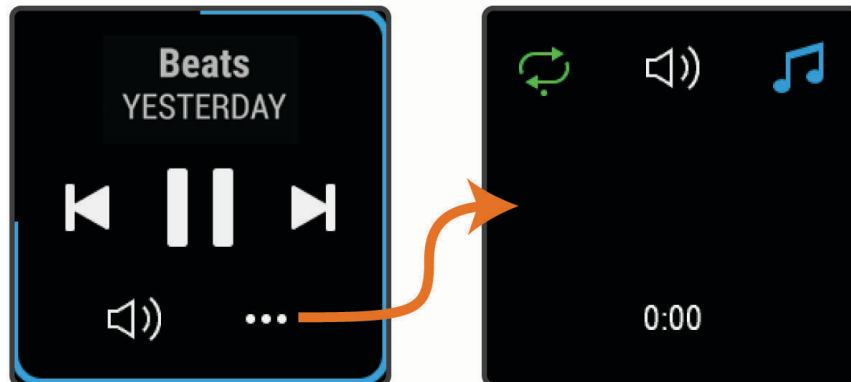
- 1 Anbring hovedtelefonerne inden for 2 m (6,6 fod) fra på dit ur.
- 2 Aktiver parringstilstand på hovedtelefonerne.
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg  > **Musik** > **Hovedtelefoner** > **Tilføj ny**.
- 5 Vælg dine hovedtelefoner for at fuldføre parringen.

## Afspilning af musik

- 1 Åbn musikstyring.
- 2 Hvis det er nødvendigt, kan du tilslutte dine Bluetooth hovedtelefoner (*Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 8*).
- 3 Hold  nede.
- 4 Vælg **Musikudbydere**, og vælg en indstilling:
  - For at lytte til musik downloadet til dit ur fra computeren skal du vælge **Min musik** (*Download af personligt lydindhold, side 8*).
  - Du kan styre musikafspilningen på din telefon ved at vælge **Telefon**.
  - Hvis du vil lytte til musik fra en tredjepartsudbyder, skal du vælge navnet på udbyderen og vælge en afspilningsliste.
- 5 Vælg .

## Kontrollementer til musikafspilning

**BEMÆRK:** Nogle kontrollementer til musikafspilning er kun tilgængelige på en Venu Sq Music enhed.





⋮	Vælg for at åbne kontrollementerne til musikafspilning.
🎵	Vælg for at gennemse lydfile og afspilningslisterne på den valgte kilde.
🔊	Vælg for at justere lydstyrken.
▶	Vælg for at afspille og sætte den aktuelle lydfile på pause.
▶	Vælg for at springe til den næste lydfile i afspilningslisten. Hold nede for at spole hurtigt frem i den aktuelle lydfile.
◀	Vælg for at genstarte den aktuelle lydfile. Vælg to gange for at springe til den forrige lydfile i afspilningslisten. Hold nede for at spole tilbage igennem den aktuelle lydfile.
🔄	Vælg for at ændre gentagelsestilstand.
🔀	Vælg for at ændre blandingstilstand.

## 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](https://garmin.com/garminpay/banks) for at finde deltagende pengeinstitutter.

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

## Betaling for et køb med dit ur

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

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

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg .
- 3 Indtast din firecifrede adgangskode.

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

Det senest anvendte betalingskort vises.






- 4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du 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 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin Pay** >  > **Tilføj et kort**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

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

## Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.

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

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin Pay**.
- 3 Vælg et kort.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Hvis du midlertidigt vil suspendere eller ophæve suspenderingen af kortet, skal du vælge **Suspendér kort**. Kortet skal være aktivt, for at du kan foretage indkøb med dit Venu Sq ur.
  - Hvis du vil 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 Venu Sq ur, oprette en ny adgangskode og genindtaste dine kortoplysninger.

- 1 Fra Venu Sq enhedssiden i Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin Pay > Skift adgangskode**.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Næste gang, du betaler med dit Venu Sq ur, skal du indtaste den nye adgangskode.

## Sikkerheds- og sporingsfunktioner

### FORSIGTIG

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

### BEMÆRK

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

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).



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

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

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

## Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.



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

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

## Tilføjelse af kontakter

Du kan tilføje op til 50 værktøjer til Garmin Connect appen. Kontakt-e-mails kan bruges med LiveTrack funktionen.

Tre af disse kontakter kan bruges som nødkontakter.


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

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit Venu Sq ur (*Brug af Garmin Connect appen, side 38*).

## Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

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

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 11*). Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg  > **Sikkerhed & sporing** > **Registr hændelse**.
- 3 Vælg en aktivitet.

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

Hvis en hændelse registreres af dit Venu Sq 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

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

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter (*Tilføjelse af nødkontakter, side 11*). 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.  
Nedtælings-skærmen vises.

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

## Pulsmålerfunktioner

Din Venu Sq enhed har en håndledsbaseret pulsmåler og er samtidig kompatibel med brystpulsmålere (sælges særskilt). Du kan få vist pulldata på pulsmåler-widget'en. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulldata er tilgængelige, når du starter en aktivitet, anvender enheden brystpulldataene.

## 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](https://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 13 for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning](#), side 17 for flere oplysninger om iltmætnings sensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på [www.garmin.com/fitandcare](https://www.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.

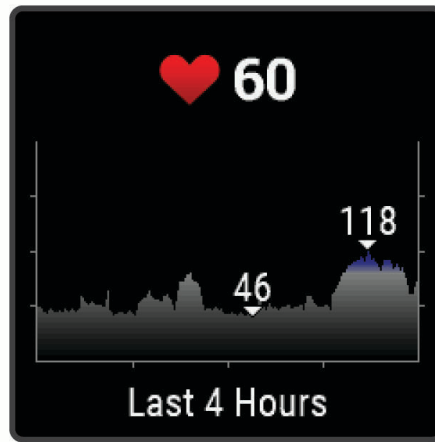
**BEMÆRK:** Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.

- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

## Visning af pulsmåler-widget

Pulswidget'en viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og en graf over din puls. Grafen viser din nylige pulsaktivitet, høj og lav hjertefrekvens og farvekodede søjler for at vise tiden i hver pulszone ([Om pulszone](#), side 15).

- 1 På urskiven skal du stryge op for at se pulswidget.



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

## Indstilling af alarm ved unormal puls

### ⚠ FORSIGTIG

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

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **⚙** > **Pulsmåler på håndledet** > **Alarm ved unormal puls**.
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.
- 4 Vælg en tærskelværdi for puls.
- 5 Vælg Til/Fra-knappen for at tænde for alarmen.

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

## Sender puls

Du kan sende pulsdata fra dit Venu Sq ur og se dem på parrede enheder. Du kan f.eks. sende pulsdata til en Edge® enhed, mens du cykler.

**BEMÆRK:** Når du sender pulsdata, reduceres batterilevetiden.

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **⚙** > **Pulsmåler på håndledet**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Send under aktivitet** for at sende pulsdata under tidsregistrerede aktiviteter ([Start af aktivitet](#), side 25).
  - Vælg **Send** for at begynde at sende pulsdata nu.
- 4 Par dit Venu Sq ur med din kompatible enhed.


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

## Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

Standardværdien for Pulsmåler på håndleddet er Automatisk. Uret anvender 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 9).

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg  > **Pulsmåler på håndleddet** > **Status** > **Fra**.

## 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. Uret har separate pulszoner for løb og cykling. For at få de mest nøjagtige kalorie-data under aktiviteten skal du angive din maksimale puls. Du kan også indstille hver pulszone. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg  > **Brugerprofil** > **Pulszoner**.
- 3 Vælg **Standard** for at få vist standardværdierne (valgfrit).  
Standardværdierne kan anvendes for løb og cykling.
- 4 Vælg **Løb** eller **Cykling**.
- 5 Vælg **Præference** > **Indstil brugerdefineret**.
- 6 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.

## 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 dit hjerte-kar-systems tilstand og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. Venu Sq uret kræver håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler for at kunne vise dit VO2-max estimat.

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

VO2-max data kommer fra Firstbeat Analytics. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2 maks. standardbedømmelser, side 57*) og gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Få dit VO2-max-estimat

Uret kræver pulsdata og en rask gåtur eller løb med tidtagning (op til 15 minutter) for at kunne vise din VO2-max estimering.

1 Hold nede på **B**.

2 Vælg  > **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.

## Måling af iltmætning

Venu Sq 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 SpO<sub>2</sub>.

På uret vil dine målinger af iltmætning vises som SpO<sub>2</sub>-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 17*). Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Få målinger af iltmætning

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se iltmætningsmåler- widgeten. Nøjagtigheden af iltmætningsmålingen kan variere afhængigt af din blodgennemstrømning, placeringen af enheden på dit håndled og af, hvor stille du forholder dig.

**BEMÆRK:** Du skal måske tilføje widgeten til iltmætningsmåling til widget-sløjfen.

1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du swipe op- eller nedad for at se widgeten til iltmætningsmåling.

2 Hold den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.

3 Stå stille.

Enheden viser din iltmætning som en procentdel, og en graf over dine iltmætningsmåling og hjertefrekvensværdier for de sidste fire timer.

## Ændring af tilstanden for registrering af iltmætningsregistrering

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se iltmætningsmåler- widgeten.

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **⚙** > **Pulsmåler på håndleddet** > **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 tilstanden Heldagsregistrering reducerer batterilevetid.
  - 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 **Fra**.

## Tip til uregelmæssige data for iltmætning

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

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

## Aktivitetstracking

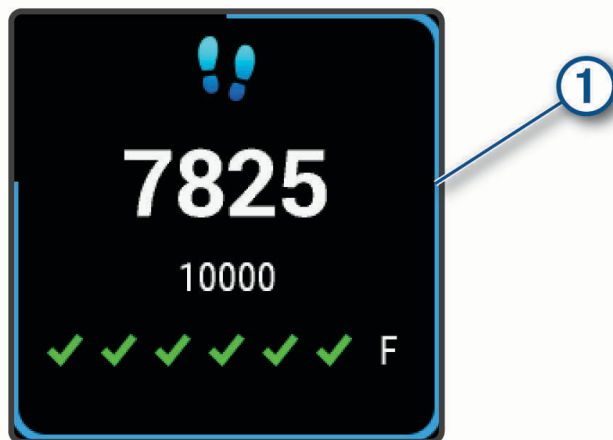
Aktivitetstracker-funktionen registrerer dit daglige skridttal, tilbagelagt distance, intensitetsminutter, forbrændte kalorier samt søvnstatistik for hver dag, der er registreret. Kalorier forbrændt inkluderer basisstofskifte plus aktivitetskalorier.

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

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://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 <sup>1</sup>.



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

## Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises en meddelelse, og den røde bjælke vises på overblikket for trin. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Uret vibrerer, hvis vibration er aktiveret ([Systemindstillinger, side 44](#)).

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

## Søvnregistrering

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

**BEMÆRK:** En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge *Må ikke forstyrres*-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af \*Må ikke forstyrres\*-tilstand, side 5](#)).

## Minutter med høj intensitet

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

Enheden overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Du kan arbejde hen imod dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet ved at gennemføre mindst 10 minutters aktivitet med moderat til høj intensitet. Enheden lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.



## Optjening af intensitetsminutter

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

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.
- Hav enheden på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

## Garmin 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. Disse aktiviteter føjes til din liste over aktiviteter.

## Indstillinger for registrering af aktivitet

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

**Status:** Deaktiverer aktivitetstracking.

**Aktivitalsalarm:** Viser en meddelelse på den digitale urskive. Enheden vibrerer også for at advare dig.

**Alarm ved mål:** Gør det muligt at aktivere og deaktivere alarmer ved mål eller kun at deaktivere dem under aktiviteter. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål, dit ugentlige mål for intensitetsminutter og mål for hydrering.

**Automatisk start af aktivitet:** Gør det muligt for din enhed 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.

**Minut. m høj intns.:** 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 bruge standardalgoritmen.

## Deaktivering af aktivitetstracking

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

1 Hold nede på **B**.

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

# Widgets

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

Nogle widgets er ikke synlige som standard. Du kan tilføje dem til widget-sløjfen manuelt (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen*, side 21).

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

**Kalender**: Viser kommende møder fra din smartphone-kalender.

**Kalorier**: Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.

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

**Golf**: Viser golfscorer og statistik for din seneste runde.

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

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

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

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

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

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

**Lygter**: Giver kamerakontrolfunktioner, når du har en Varia enhed parret med din Venu Sq enhed.

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

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

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

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

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

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

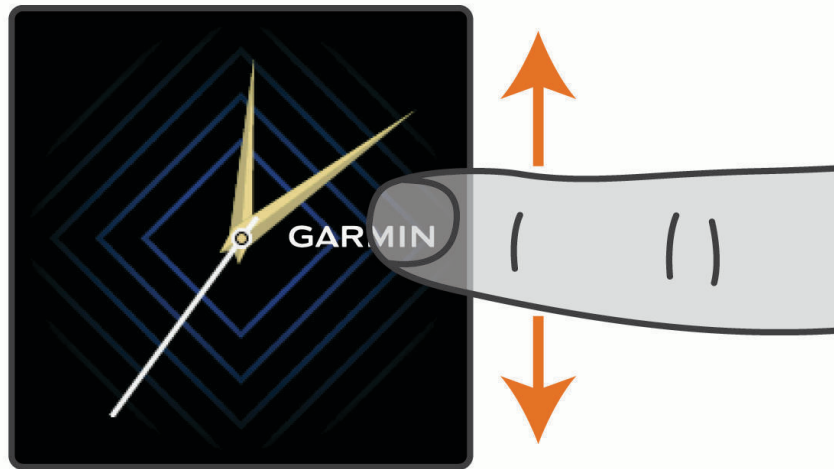
**Skridt**: Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.

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

**Vejr**: Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

## Visning af widgets

- Fra urskiven skal du stryge op eller ned.



Enheden ruller gennem widget-sløjfen.

- Tryk på touchscreenen for at se yderligere muligheder for en widget.
- Vælg **B** for at se yderligere indstillinger og funktioner for en widget.

### Sådan tilpasser du widget-sløjfen

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **⚙** > **Widgets**.
- 3 Vælg en widget.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Omorganisér** for at ændre en widgets placering i widget-sløjfen.
  - Vælg **Fjern fra liste** for at fjerne en widget fra widget-sløjfen.
- 5 Vælg **Tilføj flere**.
- 6 Vælg en widget.  
Widget'en føjes til widget-sløjfen.

### Om Min dag

Widget'en Min dag er et dagligt snapshot af din aktivitet. Det er en dynamisk oversigt, som opdateres dagen igennem. Målingerne omfatter registrerede aktiviteter, intensitetsminutter for ugen, skridt og forbrændte kalorier. Du kan trykke på touchscreenen for at få vist en funktion, der forbedrer præcisionen eller viser yderligere målinger.

### Widget for sundhedsstatistik

Widget'en Sundhedsstat. giver et hurtigt overblik over dine helbredsdata. Det er en dynamisk oversigt, som opdateres dagen igennem. Målingerne omfatter din puls, stressniveau og Body Battery niveau samt respirationsniveau. Du kan trykke på touchscreenen for at få vist yderligere målinger.

## Pulsvariation og stressniveau

Uret analyserer din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at bestemme dit generelle stressniveau. Træning, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og livets almindelige stress har alt sammen indflydelse på dit stressniveau. Intervallet for stressniveau er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en hviletilstand, 26 til 50 er lav stresstilstand, 51 til 75 er mellemhøj stress og 76 til 100 er en høj stresstilstand. Når du kender dit stressniveau, kan det hjælpe dig med at identificere stressfyldte øjeblikke i løbet af dagen. For at opnå det bedste resultat skal du have uret på, mens du sover.

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at se dit stressniveau gennem hele dagen, langsigtede tendenser og yderligere detaljer.

## Brug af widget for stressniveau

Widget 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 widget til 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 Tryk på touchscreenen 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 vejtrækningsaktivitet ved at swipe opad og vælge ✓.

## Body Battery

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

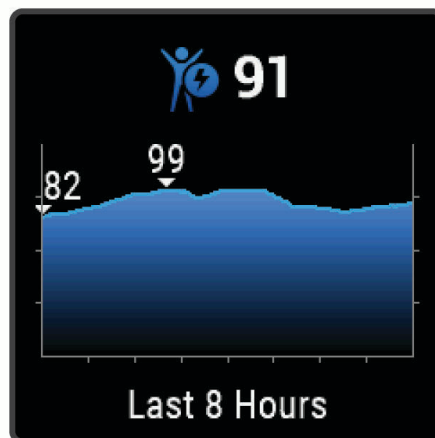
Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer ([Tips til forbedrede Body Battery data, side 23](#)).

## Visning af Body Battery widgets

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

1 Swipe op- eller nedad for at få vist Body Battery widget.

**BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 21](#)).



2 Tryk på touchscreenen for at se en kombineret graf over Body Battery og stressniveau.

3 Swipe opad for at se dine Body Battery data siden midnat.

## 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.

## 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 23](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik Garmin Connect appen.

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

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

## Logger dine oplysninger om menstruationscyklus

Før du kan logge oplysninger om din menstruationscyklus fra din Venu Sq enhed, skal du konfigurere registrering af menstruationscyklus i Garmin Connect appen.

- 1 Stryk for at få vist widgeten til sporing af kvinders sundhed.
- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Fysiske 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 **Sexlyst** for at bedømme din sexlyst fra lav til høj.
  - Vælg **Seksuel aktivitet** for at registrere din seksuelle aktivitet.
  - Vælg **Ægløsningsdag** for at angive den aktuelle dato som en ægløsningsdag.

## 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 23](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik 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 vist widgeten til 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 downloade widgeten til registrering af hydrering.

### Brug af widgeten til registrering af hydrering

Din widget til hydreringssporing viser dit væskeindtag og dit daglige hydreringsmål.

1 Swipe fingeren opad eller nedad for at se widget for hydrering.



- 2 Vælg **+** for hver portion væske, du indtager (1 kop, 8 oz eller 250 ml).
- 3 Vælg en beholder for at øge væskeindtaget i forhold til beholderens volumen.
- 4 Hold **B** inde for at tilpasse widgetten.
- 5 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 mål**.
  - 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.

## Apps og aktiviteter

Dit ur leveres med en række forudinstallerede apps og aktiviteter.

**Apps:** Apps muliggør interaktive funktioner på dit ur, f.eks. navigation til gemte placeringer.



**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 aktivitetstracking og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

**Connect IQ apps:** Du kan føje nye funktioner til dit ur ved at installere apps fra Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner*, side 6).

## Start af aktivitet

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

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



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

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

## Tip til registrering af aktiviteter


- Oplad enheden, før du starter en aktivitet (*Opladning af uret, side 49*).
- 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 se yderligere datasider.

## 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**.


## Tilføjelse af en brugerdefineret aktivitet

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

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg  > **Tilføj flere**.
- 3 Vælg en aktivitetstype, der kan kopieres.
- 4 Vælg et aktivitetsnavn.
- 5 Rediger om nødvendigt appindstillingerne for aktiviteten (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 40*).
- 6 Vælg **Fuldført**, når du er færdig med at redigere.

## Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet

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

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.

Dine favoritaktiviteter vises øverst på listen. Andre aktiviteter vises på den udvidede liste.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil tilføje en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Tilføj favorit**.
  - Hvis du vil fjerne en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Fjern favorit**.

## Indendørs aktiviteter

Venu Sq uret kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller indendørs træningsenhed. GPS er slået fra ved indendørs aktiviteter (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 40*).



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

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

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.  
Enheden tæller dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser.  
**TIP:** Enheden kan kun tælle gentagelser i en enkelt bevægelse for hvert sæt. Hvis du vil skifte bevægelser, skal du afslutte sættet og starte et nyt.
- 5 Tryk på **B** for at afslutte et sæt.  
Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet. Hviletimeren vises efter nogle sekunder.
- 6 Vælg om nødvendigt , rediger antallet af gentagelser, og tilføj 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 .

## 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 25*).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil dit Venu Sq 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.

## Udendørsaktiviteter

Venu Sq uret har forudinstallerede apps til udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter. Du kan tilføje apps ved hjælp af standardaktiviteter såsom kardio eller roning.



## 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 47*).

- 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 42*).
- 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 47*).

- 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 **✓**.

## Svøm en tur i poolen

- 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.  
Enheden 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 du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **A** for at stoppe aktivitetstimeren og holde **A** nede igen for at gemme aktiviteten.

## Angivelse af poolstørrelsen

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Svøm** i pool.
- 3Swipe 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 enheden, gennemfører en hel cyklus.

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

## Golfspil

### Downloader golfbaner



Før du spiller en bane for første gang, skal du downloade den fra Garmin Connect appen.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Vælg **Download golfbaner** > .
- 3 Vælg en golfbane.
- 4 Vælg **Download**.

Når banen er blevet downloadet, vises den på listen over baner på dit Venu Sq ur.

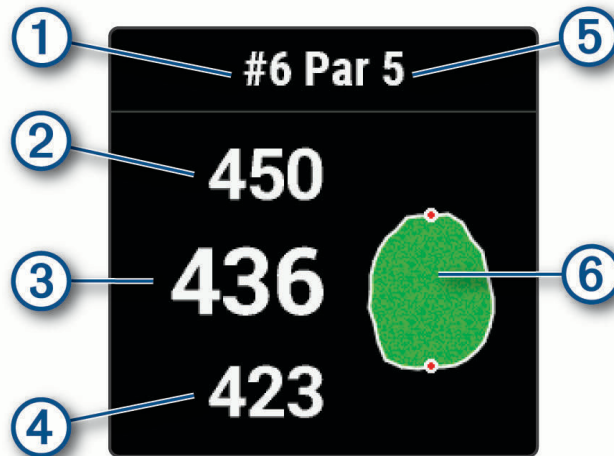
### Golfspil

Før du spiller på en bane for første gang, skal du downloade den ved hjælp af din telefon ([Downloader golfbaner](#), side 28). Downloadede baner opdateres automatisk. Før du spiller golf, bør du oplade uret ([Opladning af uret](#), side 49).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Golf**.
- 3 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
- 4 Vælg en bane på listen over tilgængelige baner.
- 5 Vælg  for at holde styr på scoren.
- 6 Stryg op eller ned for at rulle gennem hullerne.  
Uret skifter automatisk, når du bevæger dig til næste hul.

## Oplysninger om hul

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



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

### 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 Stryg op eller ned for at rulle gennem flagplaceringerne.  
🚩 angiver den valgte flagplacering.
- 3 Tryk på **B** for at acceptere flagplaceringen.  
Afstandene på skærmbilledet med oplysninger om hul opdateres for at afspejle den nye flagplacering.  
Flagplaceringen gemmes kun for den aktuelle 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 **B**.  
Pilen peger på flagplaceringen.

## Visning af layup- og dogleg-afstande


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

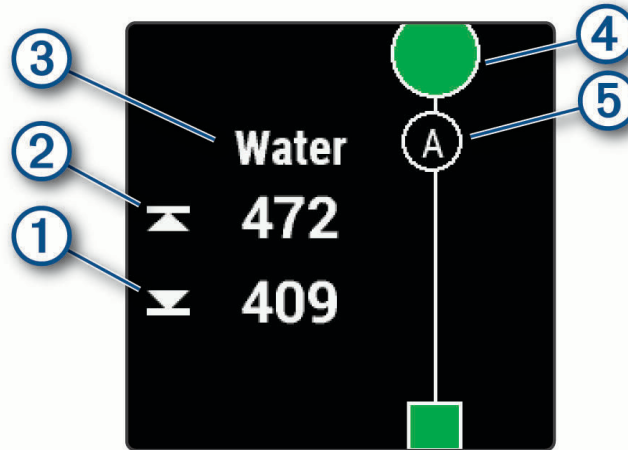
- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg .

**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 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **A** og vælge .




- 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.
- 2 Stryk for at se andre hazarder for det aktuelle hul.

## Scoring

- 1 Tryk på **A**, mens du spiller golf.
- 2 Vælg .
- 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 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps** > **Golf**.
- 3 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Scoreindstillinger** > **Scoremetode**.
- 5 Vælg en scoremetode.

## Om Stableford-score


Når du vælger Stableford scoremetoden (*Sådan ændrer du scoremetoden, side 30*), 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 31*). Du kan sammenligne baner og registrere forbedringer ved hjælp af Garmin Golf™ appen.


- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps** > **Golf**.
- 3 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 4 Vælg **Scoreindstillinger** > **Stat Tracking**.

## Registrering af golfstatistik

Før du kan registrere statistik, skal du aktivere statistiksporing (*Registrering af golfstatistik, side 31*).


- 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  for at få vist oplysninger om dit seneste slag.
- 3 Stryg opad for at få vist oplysninger om hvert slag for et hul.

## Visning af rundeoversigt

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

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg .

## Afslutning af en runde

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

## Garmin Golf app


Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din kompatible Garmin enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved hjælp af Garmin Golf appen. Mere end 42.000 baner har en rangliste, 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.

# Træning

## Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere køn, fødselsår, højde, vægt, håndled og pulszone ([Indstilling af dine pulszone](#), side 15) settings. Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

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

## Træningsmål

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

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone](#), side 15) 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.

## 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.



## 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 og overføre dem til dit ur.

Du kan oprette en planlagt træningsplan med kalenderen i Garmin Connect og sende de planlagte træningsprogrammer til dit ur.

### Start af en træning



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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg **Træning**.
- 5 Vælg en træning.  
**BEMÆRK:** Kun træninger, der er forenelige med den valgte aktivitet, vises på listen.
- 6 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

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

### Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 37](#)), og du skal parre Venu Sq uret med en kompatibel telefon

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

### Adaptive Training Plans

Din Garmin Connect konto har en adaptive training plan 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-widget til widget-samlingen på din Venu Sq enhed.

### Start af dagens træning

Når du sender en træningsplan til enheden, vises Garmin Coach-widget i din widget-samling.

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

## Visning af planlagte træninger

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

- 1 Tryk på **A**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg **Træningskalender**.  
De planlagte træninger vises sorteret efter dato.
- 5 Vælg en træning.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Vis** for at få vist trinnene for træningen.
  - Vælg **Start træningen** for at starte træningen.

## 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 højeste vægt for styrkeaktivitet for større bevægelser, din hurtigste tid over flere typiske distancer samt længste løbe- eller cykeltur.

## Visning af dine personlige rekorder

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

## Gendannelse af en personlig rekord

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

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

## Sletning af en personlig rekord

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



## Sletning af alle personlige rekorder

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


## 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 et sted, kan du vælge  i kontrolmenuen (*Brug af menuen Styring, side 2*).  
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 Bevæg dig frem.

Kompasset vises. Kompasspilen peger mod den gemte position.

**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.  
Kompasspilen 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  > **Sensorer > Kompas > Start kalibrering**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

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

## 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 38](#)) ([Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 38](#)).

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

## Brug af historik

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil se en aktivitet fra denne uge, skal du vælge **Denne uge**.
  - Hvis du vil se en ældre aktivitet, skal du vælge **Forrige uger**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Vælg **^**, og vælg en funktion:
  - Vælg **Omgange** for at se flere oplysninger om hver omgang.
  - Vælg **Sæt** for at få vist yderligere oplysninger om hvert vægtløftningssæt.
  - Vælg **Intervaller** for at se flere oplysninger om hvert svømmeinterval.
  - Vælg **Tid i zone** for at se din tid i hver enkelt pulszone.
  - Vælg **Slet** for at slette den valgte aktivitet.

## Visning af din tid i hver pulszone

Før du kan få vist pulszonedata, skal du fuldføre en aktivitet med pulsmåling og gemme aktiviteten. Visning af tiden i hver pulszone kan være en hjælp til at justere træningens intensitet.

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil se en aktivitet fra denne uge, skal du vælge **Denne uge**.
  - Hvis du vil se en ældre aktivitet, skal du vælge **Forrige uger**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Stryg op, og vælg **Tid i zone**.

## 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 ([www.garmin.com/express](http://www.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.

**Analyser 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 47*).



**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 ([Parring med din smartphone, side 3](#)), 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.

## 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 8](#)). Du kan også installere softwareopdateringer og administrere dine Connect IQ apps.

1 Slut uret til din computer med USB kablet.

2 Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).

3 Download og installer Garmin Express programmet.

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

5 Følg instruktionerne på skærmen.

# Tilpasning af din enhed

## Ændring af urskiven

Du kan vælge mellem flere forudinstallerede urskiver eller bruge en Connect IQ urskive, der er downloadet til uret ([Connect IQ funktioner, side 6](#)). Du kan også redigere en eksisterende urskive ([Redigering af urskive, side 39](#)) eller oprette en ny ([Oprettelse af en brugerdefineret urskive, side 39](#)).

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.

## Redigering af urskive

Du kan tilpasse urskivens design og datafelter.

- 1 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3Swipe 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.
- 6Swipe op- eller nedad for at rulle gennem mulighederne.
- 7 Tryk på **A** for at vælge funktionen.
- 8 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 Stryk til venstre, og vælg **+**.
- 4Swipe op- eller nedad for at rulle gennem indstillinger for baggrund, og tryk på skærmen for at vælge den viste baggrund.
- 5 Stryk op eller ned for at rulle gennem de analoge og digitale urskiver, og tryk på skærmen for at vælge den viste urskive.
- 6Swipe op- eller nedad for at rulle gennem kontrastfarverne, og tryk på skærmen for at vælge den viste farve.
- 7 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.
- 8Swipe mod venstre for at tilpasse tidsmarkørerne.
- 9Swipe op- eller nedad for at rulle gennem tidsmarkører.
- 10 Tryk på **A**.  
Enheden indstiller den nye urskive som din aktive urskive.

## Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af punkter i kontrolmenuen (*Brug af menuen Styring, side 2*).

- 1 Hold nede på **A**.  
Kontrolmenuen vises.
- 2 Hold nede på **B**.  
Kontrolmenuen skifter til redigeringstilstand.
- 3 Vælg den genvej, du vil tilpasse.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil ændre genvejens placering i kontrolmenuen, skal du vælge den placering, hvor den skal vises, eller trække genvejen til en ny placering.
  - Vælg  for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.
- 5 Vælg om nødvendigt **+** for at føje en genvej til kontrolmenuen.  
**BEMÆRK:** Denne indstilling er kun tilgængelig, når du har fjernet mindst én genvej i menuen.

## Opsætning af genvejsstyring

Du kan oprette en genvej til din favoritknap, f.eks. din Garmin Pay pung eller musikstyring.

- 1 Fra urskiven skal du stryge til højre.
- 2 Vælg en mulighed:
  - Hvis det er første gang, du konfigurerer en genvej, skal du swipe op og vælge **Opsætning**.
  - Hvis du tidligere har konfigureret en genvej, skal du holde **B** nede og vælge **⚙** > **Genvej**.
- 3 Vælg en genvejsknap.

Når du swiper til højre fra urskiven, vises genvejsknappen.

## Indstillinger for aktiviteter og apps

Disse indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse hver enkelt forudinstalleret aktivitetsapp ud fra dine behov. Du kan f.eks. tilpasse dataskærmene og aktivere advarsler og træningsfunktioner. Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper og er forskellige for den enkelte urmodel.

Hold **B** nede, vælg **⚙** > **Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, og vælg aktivitetsindstillinger.

**Alarmer:** Indstiller træningsadvarsler for aktiviteten (*Alarmer, side 41*).

**Auto Lap:** Indstiller funktionerne for Auto Lap® funktionen (*Auto Lap, side 42*).

**Auto Pause:** Indstiller enheden til at holde op med at registrere data, når du holder op med at bevæge dig, eller når du bevæger dig under en bestemt hastighed (*Brug af Auto Pause®, side 43*).

**Automatisk hvile:** Gør det muligt for enheden automatisk at registrere, når du hviler dig under svømning i pool, og oprette et hvileinterval.

**Auto. rullefunktion:** Giver dig mulighed for automatisk at bladere gennem skærbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører (*Brug af automatisk rullefunktion, side 43*).

**Automatisk sæt:** Gør enheden i stand til automatisk at starte og stoppe træningsæt under en styrketræningsaktivitet.

**Køllemeddelelse:** Viser en meddelelse, der giver dig mulighed 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 41*).

**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.

**GPS:** Indstiller tilstanden for GPS-antennen (*Sådan ændres GPS-indstillingen, side 43*).

**Poolstørrelse:** Indstiller pool længden ved svømning i pool.

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

**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.

**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 turneringer.

**Vibrationsalarm:** Aktiverer alarmer, der giver dig besked om at inhalere eller udånde under en respirationsaktivitet.

## 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.

- 1 Hold nede på .
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 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 **Pulszonomåler**.

## Alarmer

Du kan indstille alarmer for hver aktivitet, og det kan hjælpe dig med at træne mod bestemte mål. Visse alarmer er kun tilgængelige for specifikke aktiviteter. Nogle alarmer kræver ekstra tilbehør, f.eks. pulsmåler eller kadencesensor. Der er tre typer alarmer: Hændelsesalarmer, områdealarmer og tilbagevendende alarmer.


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

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

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

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

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

## 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 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg Til/Fra-knappen for at slå Auto Lap funktionen til eller fra.
  - Hvis du vil justere afstanden mellem omgange, skal du vælge **Auto Lap**.


Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Uret vibrerer også, hvis vibration er aktiveret ([Systemindstillinger, side 44](#)).



## 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 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto Pause**.
- 6 Vælg en 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

Indstillingen Altid tændt skal være aktiveret under aktiviteter, før du kan aktivere den automatiske rullefunktion (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 46*).

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


- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto. rullefunktion**.
- 6 Vælg en visningshastighed.

## Sådan ændres GPS-indstillingen

Der findes oplysninger om GPS på [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg  > **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **GPS**.
- 6 Vælg en mulighed:

- Vælg **Fra** for at deaktivere GPS for aktiviteten.
- Vælg **Kun GPS** for at aktivere GPS-satellitsystemet.
- Vælg **GPS + GLONASS** (russisk satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
- Vælg **GPS + GALILEO** (EU-satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.

**BEMÆRK:** Brug af GPS og et andet satellitsystem samtidig kan reducere batterilevetiden hurtigere end udelukkende brug af GPS (*GPS og andre satellitsystemer, side 44*).

## GPS og andre satellitsystemer

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


Din enhed kan bruge disse GNSS-systemer (Global Navigation Satellite Systems).

**GPS:** En satellitkonstellation bygget af USA.

**GLONASS:** En satellitkonstellation bygget af Rusland.

**GALILEO:** En satellitkonstellation bygget af Det Europæiske Rumagentur (ESA).

## Telefon og Bluetooth indstillinger

Hold **B** nede, og vælg  > **Telefon**.

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

**Meddelelser:** Enheden tænder og slukker automatisk for smart-notifikationer på basis af dine valg (*Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 4*).


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

**Par telefon:** Forbinder enheden med en kompatibel smartphone, der er udstyret med Bluetooth teknologi.

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

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

## Systemindstillinger

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

**Autolås:** Låser automatisk touchscreenen for at forhindre utilsigtede tryk på skærmen. Du kan holde en vilkårlig tast nede for at låse touchscreenen op.

**Sprog:** Angiver sproget for enhedens grænseflade.

**Tid:** Indstiller tidsformat og kilde til lokal tid (*Tidsindstillinger, side 45*).

**Dato:** Giver dig mulighed for manuelt at angive dato og datoformat.

**Skærm:** Indstiller timeout og lysstyrke for skærmen (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 46*).

**Physio TrueUp:** Gør det muligt for din enhed at synkronisere aktiviteter, historik og data fra andre Garmin enheder.

**Vibration:** Slår vibrationer til eller fra og angiver vibrationsintensiteten.

**Må ikke forstyrres:** Tænder eller slukker tilstanden Vil ikke forstyrres.

**Enheder:** Indstiller de måleenheder, der bruges til at vise (*Ændring af måleenhed, side 46*).

**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.

**USB-tilstand:** Indstiller enheden til at bruge medieoverførselstilstand eller Garmin tilstand, når den har forbindelse til en computer.

**Nulstil:** Giver dig mulighed for at nulstille standardindstillingerne eller slette personoplysninger og nulstille indstillingerne (*Gendannelse af alle standardindstillinger, side 53*).

**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.

## Tidsindstillinger

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

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

**Tidskilde:** Giver dig mulighed for at indstille tiden manuelt eller automatisk ud fra din parrede mobile enhed.

## Tidszoner

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

## Manuel indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når Venu Sq enheden parres med en mobil enhed.

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

## 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 Vælg **Tid**, og indtast et klokkeslæt.
- 4 Vælg **Gentag**, og vælg en funktion.
- 5 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**.


## Start af nedtællingstimer

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

## 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.

## Tilpasning af skærmindstillingerne

- 1 Hold **B** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Skærm**.
- 3 Vælg **Lysstyrke** for at indstille skærmens lysstyrkeniveau.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Under aktivitet** for at få vist skærmindstillinger under en aktivitet.
  - Vælg **Ikke under aktivitet** for at få vist skærmindstillinger, når du ikke er i en aktivitet.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tid, inden skærmen slukker.  
**BEMÆRK:** Du kan bruge indstillingen **Altid tændt** for at holde data på urskiven synligt og kun deaktivere baggrunden. Denne funktion påvirker batteriets og skærmens levetid.
  - Vælg **Bevægelse** for at indstille skærmen til at tænde, når du drejer håndledet mod din krop for at se på uret. Du kan også justere bevægelsesfølsomheden for at tænde for skærmen oftere eller mindre hyppigt.  
**BEMÆRK:** Indstillingerne **Bevægelse** og **Altid tændt** er deaktiveret under dit søvnvindue og i Forstyr ikke-tilstanden for at forhindre, at skærmen tænder, mens du sover.


## Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne, der vises på uret.

- 1 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

## 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  eller , vælge **Garmin-enheder** og vælge på 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 38, Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 38*).


## Trådløse sensorer

Dit ur kan bruges sammen med trådløse ANT+® sensorer. Dit ur med musikfunktioner kan også bruges sammen med Bluetooth sensorer. Du kan finde flere oplysninger om kompatibilitet og køb af yderligere sensorer ved at gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Parring af dine trådløse sensorer

Første gang du tilslutter en trådløs ANT+ eller Bluetooth sensor til dit Garmin ur, skal du parre uret og sensoren. Når de er blevet parret, opretter uret automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

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

- 1 Flyt dig mindst 10 m (33 ft.) væk fra andre trådløse sensorer.
- 2 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på.  
Pulsmåleren sender og modtager ikke data, før du tager den på.
- 3 Hold **B** nede.
- 4 Vælg  > **Sensorer** > **Tilføj ny**.
- 5 Flyt uret inden for 3 m (10 ft.) fra sensoren, og vent, indtil uret parres med sensoren.  
Når uret har etableret forbindelse med sensoren, vises der et ikon øverst på skærmen.

## Fodsensor


Din enhed er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge fodsensoren til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt. Fodsensoren er på standby og klar til at sende data (ligesom pulsmåleren).

Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren for at spare på batteriet. Hvis batteriniveauet er lavt, vises en meddelelse på din enhed. Der er så ca. fem timers batterilevetid tilbage.

## Kalibrering af din fodsensor

Før du kan kalibrere din fodsensor, skal du parre din enhed med fodsensoren ([Parring af dine trådløse sensorer, side 47](#)).

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

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg  > **Sensorer** > **Fodsensor** > **Kalibreringsfaktor**.
- 3 Juster kalibreringsfaktoren.
  - Øg kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for kort.
  - Sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

## Forbedring af fodsensorens kalibrering

Før du kan kalibrere din enhed, skal du have modtaget GPS-signaler, og du skal parre din enhed med fodsensoren ([Parring af dine trådløse sensorer, side 47](#)).

Fodsensoren er selvkalibrerende, men du kan forbedre nøjagtigheden af hastigheds- og distancedata med et par udendørs løbeture med brug af GPS.

- 1 Stå udendørs i 5 minutter med klart udsyn til himlen.
- 2 Start en løbeaktivitet.
- 3 Løb på et spor uden at stoppe i 10 minutter.
- 4 Stop aktiviteten, og gem den.

Baseret på de registrerede data ændres fodsensorens kalibreringsværdier, hvis det er nødvendigt. Det bør ikke være nødvendigt at kalibrere fodsensoren igen, medmindre din løbestil ændrer sig.

## 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 47](#)).
- Indstil din hjulstørrelse ([Kalibrering af hastighedssensoren, side 48](#)).
- Kør en tur ([Kør en tur, side 27](#)).

## Kalibrering af hastighedssensoren

Før du kan kalibrere din hastighedssensor, skal du parre din enhed med en kompatibel hastighedssensor (*Parring af dine trådløse sensorer, side 47*).

Manuel kalibrering er valgfri og kan forbedre nøjagtigheden.

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg  > **Sensorer** > **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 57*).

## Køllesensorer

Dit Venu Sq Music ur er kompatibelt med Approach® CT10 golfkøllesensorer. Du kan bruge parrede køllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype. Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til dine køllesensorer.

**BEMÆRK:** Gå til [garmin.com/ct10compatibility](https://garmin.com/ct10compatibility) for at få oplysninger om kompatibilitet.

## Situationsfornemmelse

Dit Venu Sq kan bruges sammen med de intelligente Varia cykellygter og den bagudvendte radar til at forbedre situationsfornemmelsen. Se brugervejledningen til din Varia enhed 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](https://garmin.com/manuals/tempe)).

# Enhedsoplysninger

## Opladning af uret

### ⚠ ADVARSEL

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

### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Vedligeholdelse af enheden, side 51*).

- 1 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på dit ur.



- 2 Sæt det store stik på USB-kablet i en USB-opladerport.  
Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.

## Produktopdateringer

Dit ur søger automatisk efter opdateringer, når det er tilsluttet Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 44*). Installer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din telefon.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Baneopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

## 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 (*Parring med din smartphone, side 3*).

Synkroniser dit ur med Garmin Connect appen (*Brug af Garmin Connect appen, side 38*).

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.

## Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere urets software, skal du downloade og installere Garmin Express appen og tilføje uret (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 38*).

- 1 Tilslut uret til din computer med USB-kablet.  
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til uret.
- 2 Når Garmin Express appen er færdig med at sende opdateringen, skal du koble uret fra din computer.  
Dit ur installerer opdateringen.

## Visning af uroplysninger

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

- 1 På urskiven skal du holde **B** nede.
- 2 Vælg **System > Om**.

## Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

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

Hold **B** nede i 10 sekunder.

## Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget lithiumpolymerbatteri
Batterilevetid	Op til 6 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 Venu Sq frekvens	2,4 GHz ved -0,82 dBm nominel
Trådløs Venu Sq Music frekvens	2,4 GHz ved 9,98 dBm nominel
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM <sup>1</sup>

## Oplysninger om batterilevetid

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

Tilstand	Batterilevetid
Smartwatch-tilstand med aktivitetstracking og håndledsbaseret pulsovervågning døgnet rundt	Op til 6 dage
Smartwatch-tilstand med musikafspilning på enheden	Op til 8 timer
GPS-tilstand	Op til 14 timer
GPS-tilstand med musikafspilning på enheden	Op til 6 timer

<sup>1</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



## Vedligeholdelse af enheden

### BEMÆRK

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

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skræppe 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 [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

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

## Udskiftning af remme

Enheden er kompatibel med 20 mm brede, standardkliklåsremme.

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



- 2 Isæt den ene side af fjederpinden på den nye rem i enheden.
- 3 Skub quick-release-pinden, og placer fjederpinden ud for den modsatte side af enheden.
- 4 Gentag trin 1 til 3 for at udskifte den anden rem.

# Fejlfinding





## Er min smartphone kompatibel med min enhed?

Venu Sq enheden er kompatibel med smartphones, der anvender Bluetooth teknologi.

Gå til [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) for at få oplysninger om kompatibilitet.

## Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

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

- Sluk for din smartphone og din enhed, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din smartphone.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Fjern din enhed fra Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på din smartphone for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købt en ny smartphone, skal du fjerne din enhed fra Garmin Connect appen på den smartphone, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra enheden.
- Åbn Garmin Connect appen på din smartphone, vælg  eller , og vælg **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at aktivere parringstilstand.
- På urskiven skal du holde  nede og vælge  > **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 8*).



## Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil

Når du bruger et Venu Sq Music 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 Venu Sq Music 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 .
- 2 Vælg .
- 3 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg det.
- 4 Rul ned til det andet element på listen, og vælg det.
- 5 Vælg dit sprog.

## Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt

Enheden opdaterer klokkeslæt og dato, når den synkroniseres med din smartphone, eller når enheden modtager GPS-signaler. Du skal synkronisere din enhed for at modtage den korrekte tid, når du skifter tidszoner og for at opdatere for sommertid.

- 1 Hold **B** nede, og vælg  > **System** > **Tid**.
- 2 Kontrol af funktionen **Automatisk** funktionen aktiveres.
- 3 Vælg en funktion:
  - Bekræft, at din smartphone viser det korrekte lokale klokkeslæt, og synkroniser enheden til smartphonen (*Brug af Garmin Connect appen, side 38*).
  - Start en udendørs aktivitet, gå til et sted, hvor der er klart udsyn til himlen, og vent, mens enheden modtager satellitsignaler.Klokkeslæt og dato opdateres automatisk.

## Maksimering af batterilevetiden

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Reducer timeout for display (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 46*).
- Reducer lysstyrke for skærm (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 46*).
- Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse, side 5*).
- Deaktiver aktivitetsregistrering (*Indstillinger for registrering af aktivitet, side 19*).
- Begræns det antal smartphone-meddelelser, enheden viser (*Administration af meddelelser, side 5*).
- Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Sender puls, side 14*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 15*).
- Sluk for automatiske iltmætnings aflæsninger (*Ændring af tilstanden for registrering af iltmætningsregistrering, side 17*).

## 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.

## Gendannelse af alle standardindstillinger

Du kan nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier. Du skal synkronisere dit ur med Garmin Connect appen for at overføre dine aktivitetsdata, før du nulstiller uret.

- 1 Hold nede på **B**.
- 2 Vælg  > **System** > **Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - 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. Hvis der er musikfiler lagret på dit ur, sletter denne funktion den lagrede musik.
  - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabriksindstillingerne, herunder brugerprofildata, men gemme aktivitetshistorik og downloadede apps og filer, skal du vælge **Nulstil standardindstillinger**.

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

## Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://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.

## Forbedring af præcisionen for minutter med høj intensitet og kalorier

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

**BEMÆRK:** Når du har kalibreret enheden for første gang, ! vises ikke længere i Min dag widgetten.

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

## Sådan får du flere oplysninger

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

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

**Distance:** Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

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

**Fart:** Den aktuelle rejsehastighed.

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

**Gennemsnitlig omgangstid:** Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig puls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

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

**Gennemsnitlig Swolf:** Den gennemsnitlige SWOLF-score for den aktuelle aktivitet. SWOLF-scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (*Svømmeterminologi, side 28*).

**Gennemsnitligt 500 m tempo:** Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.

**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 styrketræningsaktivitet.

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

**Intervaldistance:** Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

**Intervaldistance/tag:** Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag i det aktuelle interval.

**Intervallængder:** Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.

**Interval - Swolf:** Den gennemsnitlige SWOLF-score i det aktuelle interval.

**Interval tag/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:** Stopurstid 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:** Klokketslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).

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

**Lodret fart:** Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

**Maksimal fart:** Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

**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:** Stopurstid 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.

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

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

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

**Sidste interval - type tag:** Den anvendte type tag under 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.

**Skridt:** Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.

**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.

**Tid for seneste omgang:** Stopurstid for den senest gennemførte omgang.

**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.

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

## VO2 maks. standardbedømmelser

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

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

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

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. Du kan finde flere oplysninger på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Hjulstørrelse og -omkreds

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

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

## Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.



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

